

Guía pedagógica n°5

Escuela: EPET N°1 –Albardón

CUE: 700033100

Docentes: LUCERO PAOLA-FABIO CASTRO-MARCELO RUSSO

Año: 2º (Mujeres-Varones)

Nivel: Secundario

Área Curricular: Educación Física.



Propuesta:

- Quédate en casa

Contenido:

- Epistemología de la Educación Física, Capacidades Condicionales.

Actividades:

■ **Completar ficha personal.**

FICHA PERSONAL.

Nombre y Apellido:

Fecha de Nacimiento:

Deporte que práctica habitualmente:

Enfermedades o lesiones que impidan la práctica habitual de actividad física:

Educación Física y Salud.

■ **Leer y responder.**

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable,

se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre.

Sabemos que los beneficios de la actividad física y de practicar deportes son múltiples.

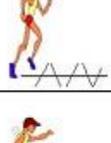
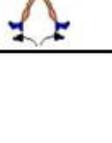
Teniendo en cuenta que en el mes de abril se conmemora el “**Día mundial de la actividad física**”, te propongo reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

- a) ¿Practicabas algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?
- b) ¿Por qué lo elegiste?
- c) ¿Pensás que podés beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?
- d) ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar alguna actividad física o deporte? Investigar
- e) ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica de actividad física o deportes?
- f) ¿Qué diferencias notas entre tus amigos que no hacen actividad física o deporte regularmente y quienes que sí lo hacen?
- g) Investigar sobre el deporte que más te guste.
 - ✓ ¿Dónde surgió? ¿Cuándo? ¿Cómo?
 - ✓ ¿En qué países se practica más?
 - ✓ ¿De qué se trata? ¿Cuál es su objetivo?
 - ✓ ¿Hay algún jugador o jugadora que se destaque?

Práctica:

Entrada en calor.

- **Realizar los diferentes ejercicios de movilidad articular teniendo en cuenta el siguiente gráfico ilustrativo.**

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Desarrollo: realizar el circuito de acciones motoras que fomenten el desarrollo de la resistencia y fuerza.

- Ejecutar la mayor cantidad de repeticiones en 40 segundos, con pausas de 20 segundos de recuperación por cada estación.



CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos



2. Flexión y extensión de rodillas



3. Abdominales



4. Dorsales



5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho



6. Abdominales



www.fppt.info

Nota: Debes investigar para cuando vuelvas a clases normales para charlar sobre el tema con profesores/as y compañeros/as. Y la ficha personal también la entregarás cuando nos volvamos a ver.

Director: Héctor castro