

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 1° 1° - 1° 2° -1° 3° **Ciclo Básico.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°5 Habilidad motora en general.

Objetivo:

Ejercitar su cuerpo a través de las propuestas recibidas por el departamento de Educación.
Física

Contenido:

Habilidad motora en general.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Estimados Padres/y o Tutores

Se recomienda que:

-La ejercitación en casa sea siempre a una misma franja horaria, esto permite organizar rutinas para nuestros adolescentes, ellos necesitan organizar sus tareas.

-Destinar un espacio físico libre de objetos y adecuado para la actividad física donde pueda desplazarse sin riesgo.

-Si su hijo no comprende la actividad propuesta no lo presione, no le llame la atención, hay que darle tiempo. Es preferible pausar las actividades que insistir, ya que para aprender es importante que el adolescente este motivado.

Queridos Alumnos:

-Manténganse en casa, no salgan.

-Manténganse siempre hidratados.

- Realicen los ejercicios hasta donde su capacidad lo permita.
- Usar ropa deportiva adecuada.

Si tienen dudas o consultas comunicarse con su profesor/a, respetando el día y horario que a continuación se detalla:

1° 1° - Profesor Ariel Facchinelli contacto (264-5861482)

Lunes de 9 a 11hs

1° 2° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

Lunes de 9 a 11hs

1° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

Lunes de 16 a 18 hs

1° 1°- 1° 2° - Profesora Cecilia Mini (264-5438882)

Miércoles de 9 a 11hs

1° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Martes 16 a 18 hs

Practicar el siguiente circuito de habilidad motora en general 2 veces en la semana.

Actividad N° 1

Entrada en calor: realizar movimientos de articulaciones, trote en el lugar y elongación de piernas, brazos durante 7 min.

Actividad N°2



Recorrer tres veces el circuito de habilidad motora.

Tener en cuenta que al terminar el paso por el circuito se debe descansar 2 minutos, ese descanso puede ser parado o caminando lento, antes de comenzar la segunda vuelta y lo mismo antes de comenzar la tercera vuelta.

1- Trote hacia adelante hasta una marca y vuelvo con galope lateral hacia la zona del ejercicio 2

2- Zona de conos amarillos: trote rodillas al pecho en línea recta entre los conos, volver a la zona 3 rodeando cada uno de los conos siempre con rodillas al pecho.

3- Zona de conos rojos: desplazamiento lateral con la cadera baja, cuando voy a derecha toco el cono con mano derecha, cuando voy a izquierda toco el cono con mano izquierda.

Trote atrás hasta la zona 4

4- Slalom, trote talones a los glúteos entre los conos

NOTA: los conos pueden ser reemplazados por botellas plásticas, zapatillas, o cualquier elemento que pudieran tener en casa.

Si no disponen de mucho espacio en sus casas pueden realizar el circuito por partes , ejecutan la 1° estación 3 veces con una pausa de 30 segundos luego hacen la 2° estación pausa 30 segundos y así hasta terminar .

Actividad N°3

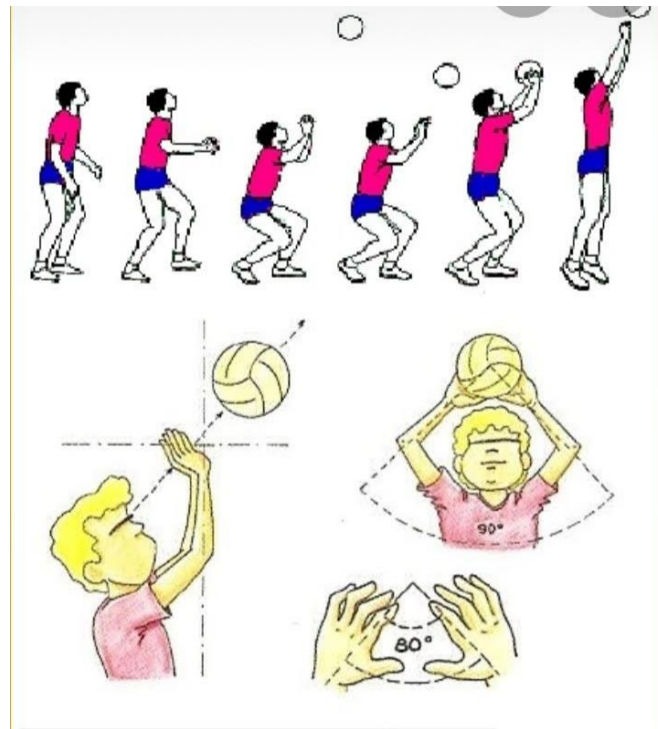
Elongación de piernas, abdominales

Actividad N°4

Deporte Voleibol

Fundamento deportivo: Golpe de Arriba

Leer la técnica para realizar golpe de Arriba, prestar atención a todos los detalles de la correcta ubicación del cuerpo, cabeza brazos, piernas y el movimiento que se realiza. Detenerse en cada descripción del movimiento y compararlo con las figuras que acompañan al texto para que formen una imagen de la técnica correcta y puedan mejorar este fundamento y reproducirla con eficiencia cuando volvamos a las clases prácticas.



El movimiento debe ser preciso y relajado, rápidamente ubicar el cuerpo debajo de la pelota, las manos y dedos forman como una canasta para recibir la pelota. Flexionando brazos y piernas para posterior impulso.

Se debe mirar la pelota por el triángulo que forman los dedos índice y pulgar de ambas manos.

El apoyo de los pies un poco más que el ancho de los hombros con un pie más adelantado.

La pelota debe ser contactada solo con las yemas de los dedos.

El golpe debe realizarse sobre la frente los codos un poco flexionados un poco hacia adelante.

La extensión total del cuerpo se produce cuando la pelota es liberada, las muñecas se dirigen hacia afuera y los brazos empujan hacia dónde va la pelota.

No olvidar tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos y no salir de CASA.....!!!!SUERTEEEEEEE

Director: Tec. Jorge Grosso