

E.P.E.T N°9 DR. René Favaloro_1° ,2° y 3° año_ ciclo orientado _tecnic_a _educacion fisica

Escuela: EPET 9

Docentes: Susana Platia

Adriana Carrizo

Año: 1°,2°y 3°

Guía N°10

Nivel: Secundario

Turno: Mañana y Tarde

Área: Educación física

Título de la propuesta: **Trabajo final integrativo.**

Desarrollo de actividades:

Estructura de una clase de educación física

La clase de Educación Física implica tres momentos didácticos.

1- Entrada en calor o Calentamiento: Comprende además de la preparación de las actividades y la organización del material, la preparación tanto fisiológica como psicológica de los estudiantes. Los ejercicios que se realizan son de intensidad leve y moderada, se pueden realizar juegos activos. Su duración no debe superar los 10 minutos.

2- Parte principal o fundamental: Es aquella en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la sesión. Es en esta fase cuando se realizan las actividades de mayor intensidad; siempre teniendo en cuenta las cargas, el esfuerzo y el descanso o recuperación. Tiene una duración de aproximadamente 30 minutos.

3- Parte final o de vuelta a la calma: Pretende recuperar el estado de equilibrio (fisiológico y psicológico) del organismo mediante la realización de actividades de relajación y de estiramientos; tiene una duración aproximada de 5 a 8 minutos.

Actividades:

1- Realiza una clase de educación física teniendo en cuenta todas las guías dadas y las partes de la clase.

E.P.E.T N°9 DR. René Favaloro_1° ,2° y 3° año_ ciclo orientado tecnica _educacion fisica

2- Para la entrada en calor selecciona los ejercicios, realiza una lista con el orden de ejecución. ¿Por qué crees que los ejercicios que elegiste son los más adecuados?

3- Para la parte principal de la clase, elige un tema de las guías 2, 3, 5 y 9 desarrolla el tema y elige las actividades que vas a desarrollar en la clase.

Por ej.: guía 5:golpe de arriba,golpe de abajo saque de arriba- fundamentos del voley- enumera los ejercicios que vas a desarrollar en la clase.

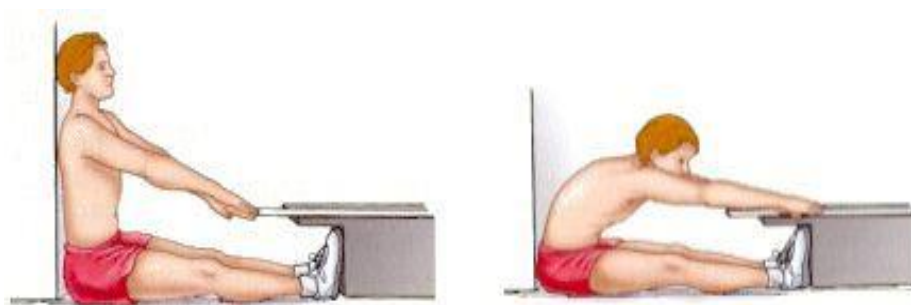
4- Para la tercera parte de la clase selecciona y enumera los ejercicios de flexibilidad y de elongacion (guías 9).

¿Consideras importantes los ejercicios que se hacen en la vuelta a la calma? ¿Por qué?

5-Realiza el siguiente test de flexibilidad, anota los centímetros que supera la marca de los pies sin doblar las rodillas.

Test de flexibilidad.

Realizar el siguiente test: sentarse en frente de un cajón o banquito, con las piernas completamente estiradas, flexionar el tronco hacia adelante y extender los brazos tratando de llegar lo más lejos posible. Cuando se llegue a la posición máxima mantener 2 segundos y registrar el resultado. Si las manos superan los pies se considera la flexibilidad positiva o buena, si no llegan las manos a los pies se considera la flexibilidad negativa o mala, se toma nota de los centímetros positivos.



Fecha de presentación: 17/11/2020

Director: Roberto Solera

Consultas

Susana Platia

**Profesores: Susana Platia
Adriana Carrizo**

E.P.E.T N°9 DR. René Favaloro_1° ,2° y 3° año_ ciclo orientado _tecnic_a _educacion fisica

WhatsApp: 2644714554

Adriana Carrizo

Correo electrónico: alumnoscolsec2020@hotmail.com