



Agro técnica Los Pioneros

Área Curricular: Educación Física Mujeres y varones

Escuela: Agrotécnica Los Pioneros.

Docente: Ivana Marras, Pedro León, Adriana Katarinic.

Año: 1° ciclo básico división 1,2.

Turno: tarde

Área curricular: Educación Física

Título de la propuesta: Actividad Física, su análisis.

Contenidos: Repaso de capacidades condicionantes, coordinativas, Atletismo, contenidos transversales, relación con otras materias.

Metodología: Trabajo virtual

Material bibliográfico sugerido por los profesores, consultas en google:-
[https://es.slideshare.net/dannygl11/clasificacin-de-las-pruebas-pista-campo-ycombinadas?](https://es.slideshare.net/dannygl11/clasificacin-de-las-pruebas-pista-campo-ycombinadas?next_slideshow)
[next_slideshow](https://es.slideshare.net/dannygl11/clasificacin-de-las-pruebas-pista-campo-ycombinadas?next_slideshow)

-1001 Ejercicios y juegos de calentamiento. Manuel Serrabona Mas; Juan Andueza Azcona y Rubén Sancho Olivera.

- Oliver, A. (1990). *Iniciación al atletismo*. Edit. Alhambra. Madrid (España).

-<https://es.slideshare.net/criscerra/atletismo-28043954>

para practicar teoría: <https://es.educaplay.com/recursos-educativos/708591>

-[aprendo_atletismo.html](#)

-Técnicas Atléticas de Jorge Hegedus

Guía nº9

1. Describe la actividad que realizan las personas de las imágenes y en qué contexto se encuentran.
2. ¿Qué acción/es realiza?
3. Vestimenta (que te indica)
4. En cada imagen indica que capacidad condicionante visualizas y que capacidades coordinativas (nombra al menos 3 de cada una).
5. En cada imagen, según la actividad, indica que músculos y articulaciones se ponen más en juego (en movimiento)

Docentes: Katerinic Adriana; León Pedro ; Marras Ivana.

Área Curricular: Educación Física Mujeres y varones

6. En cada una de estas actividades que aportes hace: la matemática, lengua y literatura; inglés, ética, música, plástica, biología, sociología, etc.

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

Docentes: Katerinic Adriana; León Pedro ; Marras Ivana.



Imagen 4



7. Actividad Práctica: continuamos con las actividades de las guías anteriores, completa el cuadro, y envíalo al correo del profesor/ra al finalizar cada mes, este es la guía que tendremos al volver a clase para ver los progresos que vas realizando.

Docentes: Katerinic Adriana; León Pedro ; Marras Ivana.



Entrada en calor: 10Minutos

Actividades: ver guías anteriores 30 minutos

Vuelta a la calma: 10 minutos (elongación).

Recuerda preparar el lugar donde realizarás la actividad física y tener junto a vos los elementos de higiene y tu botella personal de agua.

Hasta la próxima guía. ¡Cuidense mucho!!!! Tener en cuenta todas las recomendaciones de higiene y prevención.

Evaluación: socialización de la tarea cuando se retomen las actividades. Consultas y envío de guías a los correos que se encuentran al inicio de la clase.



Directivo a cargo: Directora Margarita Ortiz.

Docentes: Katerinic Adriana; León Pedro ; Marras Ivana.