

Escuela: E.P.E.T. n°1 "Ing. Rogelio Boero".

Docente: Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Martín Jiménez, Gastón Tobares, Franco Letizia, Bruno Piaggio, Vanesa Becerra, Verónica Flores Y Adriana Katarinic.

Año: 1° ciclo básico división 1,2,3,4,5,6,7 y 8.

Turno: mañana y tarde

Área curricular: Educación Física

Consultas a los correos:

pedroalejandroleon@hotmail.com

adrianakatarinic@gmail.com

Bienvenidos a este 2do trimestre.

Queridos Chicos: en este 2do semestre profundizaremos los contenidos vistos y avanzaremos en actividades nuevas y para ello necesito que te organices y te comprometas a realizar las tareas propuestas. Preparar el lugar para la actividad física (en casa), los materiales que ocuparás para realizarlas y tus objetos de higiene (botella de agua personal, toallita para la transpiración, alcohol en gel, etc., todo esto para acostumbrarnos a llevarlos siempre).

Guía n°7

Título de la propuesta: Condición Física

La condición física se manifiesta como capacidad: las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas.

Las capacidades condicionales son, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Las capacidades coordinativas son de orientación, de equilibrio, de reacción, de diferenciación, de acoplamiento y de ritmo.

Actividades

1. Leer atentamente la teoría dada en las guías 1;2;3;5;5 y 6,
2. Repasamos la parte práctica visto en las guías anteriores. (por ejemplo, días martes y jueves realizo la guía 1; lunes y miércoles guía 2 y 4)

Docentes responsables: Rubén Casivar, Pedro León, Franco Letizia, Carlos Robuschi, Gastón Tobares, Martín Jiménez, Dalmiro Pintor, Carlos Sánchez, Bruno Piaggio, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

3. Realizo el cuadro de la guía 5 (ya deben tener completo el del mes de junio y julio) ahora para el mes de agosto, completando cada casillero con la cantidad de ejercicios total realizado.

Actividades (día por medio o todos los días, duración aprox. entre 1 hora o dos horas. Alternar ejercicios) en todos los casos entrar en calor y al finalizar, elongar (vuelta a la calma).						
Días Activ. sugeridas	Lunes	martes	Miérc.	jueves	viernes	sábado
Abdominales	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4
Espinales	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4
Salto con soga	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4
Flexiones de brazos	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4	Semana1 Semana2 Semana3 Semana4

Docentes responsables: Rubén Casivar, Pedro León, Franco Letizia, Carlos Robuschi, Gastón Tobares, Martín Jiménez, Dalmiro Pintor, Carlos Sánchez, Bruno Piaggio, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

Trabajos de coord. Con pelotas	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1
	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2
	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3
	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4
Circuitos (los realizados el las guías anteriores)	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1
	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2
	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3
	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4
Coreografías Con música	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1
	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2
	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3
	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4
Otros...	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1	Semana1
	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2	Semana2
	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3	Semana3
	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4	Semana4

Directivo a cargo: Vice- director Profesor Javier Carmona

Docentes responsables: Rubén Casivar, Pedro León, Franco Letizia, Carlos Robuschi, Gastón Tobares, Martin Jiménez, Dalmiro Pintor, Carlos Sánchez, Bruno Piaggio, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.