

GUÍA N°1

Escuela: Agrotécnica Sarmiento

Docente: Emilse Fernández

Cursos: 1°1°, 1°2°

Turno: Mañana

Área: Educación Física

Título de la propuesta: Actividad física y salud

Objetivo: Incorporar la actividad física como beneficio para la salud y calidad de vida

Actividades

Es importante tener claro estos conceptos, en este momento que están en casa, y poder hacer una lectura reflexiva.

- 1- Lee y copia el texto ten presente buscar un cuaderno o carpeta para la Materia
Nos ponemos en acción

¿Qué es gozar de buena salud?

La salud según la organización Mundial de la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona

Se compone de: El estado de adaptación al medio biológico y socio cultural

El estado fisiológico de equilibrio, es decir, la alimentación

La perspectiva biológica, social y hábito

El incumplimiento de algún componente y el desequilibrio entre ellos nos llevarían a la enfermedad

- 2-¿Nos consideramos sanos en mi familia?

“Podemos dialogar en familia”: hacer preguntas, creando un cuestionario propio, con preguntas creadas por ustedes que consideren necesarias, ejemplo que alimentos consumimos ¿frutas y verduras? ¿Realizan actividad física? Ejemplo: andar en bici? Salir hacer caminatas diarias? ¿Nos sentimos bien donde vivimos?

¿Existe alguna enfermedad en algún miembro de la familia? (Dejémonos llevar por la creatividad para realizar el cuestionario)

3-Registrar las respuestas y preguntas para cada miembro de la familia, para luego revisar y comentar en clase puede ser a través de reportajes filmados o escritos (a su propia elección)

Actividad Física: se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social

Porque nos permite estar sanos

¿Sabían los beneficios?

Disminuye el riesgo de padecer afecciones cardíacas

Reduce el riesgo de accidentes cerebro vascular, cáncer de colon, diabetes presión arterial alta

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal

4-Ponte en Acción

Sabiendo todos los beneficios de la actividad física, ¿consideras que deberían darle importancia en tu casa y empezar a moverse?

Realizar una propuesta de diferentes actividades que se podrían realizar semanalmente (se creativo y ten en cuenta días y horarios de clase para hacerlas en tus tiempos libres, se lo puedes hacer a los miembros de tu familia, este trabajo lo revisaremos a la vuelta) ejemplo lunes salgo a caminar 20 minutos por barrio, miércoles ocupo materiales descartables para realizar fuerza etc. (el trabajo es escrito)

5-Que pueden hacer en casa: uff mucho

Yo les propongo estar activos informados y en casa

Busco música la que les guste y empiezo a crear coreos uniendo distintos movimientos cuando esté lista ensayada y aprendida buscan vestuario colorido el que este en casa y se filman con el celu ,si no lo tienen, cuando vuelvan a la escuela la mostrarán prácticamente (mucho ritmo y movimiento a disfrutarla)

Circuito: trabajaremos la fuerza y por supuesto la creatividad

1 abdominales busco frazada o algo blando cantidad 10 o por tiempo 30" segundos

2 espinales: boca abajo brazos extendidos subo y bajo el tronco

3 con una silla sentadillas tomándome de la misma 10 rep o 30""

4 si tengo una soga o lazo a saltar 10 rep o 30""

Pueden realizar hasta 5 estaciones también pueden incorporar brazos como flexiones o utilizando pesas echas con botellas de gaseosa, luego se filmaran como realizan el circuito para mostrarlo en clase con o sin filmación

¡Suerte con tu creación!

Fin de la clase nos vemos en la próxima!!!!

Bibliografía: Educación Física para el nivel medio Inés Ruiz Ada Herrera

Email del docente:emifersol@hotmail.com Cel.: 2645013577

Director Luis Perez