

GUÍA PEDAGÓGICA N° 9

E.P.E.T. N° 1 de Jáchal.

Nivel: Secundario

Ciclo: Segundo

Año: 4°, 5° y 6°

División/es: 1ª, 2ª y 3ª

Turno: Mañana, Tarde y Vespertino

Área Curricular: EDUCACIÓN FÍSICA I, II y III.

**Docente/s: Nicolía Gabriela, Palacio Gabriela, Rosario Serrano, Vedia Laura,
Domínguez Dante, Guerra Julio, Lobos Jorge y Mercado Hugo.**

F. de presentación: 28/10/2020

Título de la propuesta: Práctica en casa.

Contenidos:

- **Prácticas corporales. Habilidades motrices, combinadas y específicas: referidas a la disponibilidad de sí mismo (valor y cuidado del cuerpo humano).**

Actividades:

1. Buscamos el material para trabajar:

- ✓ Pelota: vóley, plástica, goma, caja de cartón o confeccionar una.

2. Preparar el espacio de trabajo (buscar un lugar en la casa):

- ✓ No olvidar que durante la práctica de la actividad física se incrementa la frecuencia respiratoria para dotar al organismo del aporte de oxígeno necesario para poder continuar la actividad, ya que el mismo se consigue mediante la ventilación pulmonar, que consta de dos fases:
 - Inspiración: Proceso mediante el cual entra aire en nuestro cuerpo, y por lo tanto oxígeno.
 - Espiración: Proceso mediante el cual el aire sale de nuestros pulmones hacia el exterior eliminando CO₂.

3. ¡A trabajar!

1) Entrada en calor:

- Coloca tu música preferida.
- Crea tu propia rutina: teniendo en cuenta la coordinación óculo manual y óculo podal; a través de las dos grandes direcciones que la orientan:
 - Conocimiento del cuerpo: postura y movimiento.
 - La expresión y la comunicación gestual y corporal.

2) A practicar en el espacio de trabajo:

- Intenten realizar diferentes tipos de lanzamientos con las pelotas y atraparlas de diferentes maneras: con una o dos manos, usando una sola o alternando entre una y otra. Lanzándola hacia arriba.
- Realizar distintas acciones mientras la pelota está en el aire, como saltar, girar, agacharse, aplaudir u otras que inventes.
- Busca diferentes formas de lanzar y embocar en los distintos recipientes. Pueden lanzar de diferentes maneras, a diferentes distancias, haciendo distintas acciones como saltar y lanzar en el aire o corriendo.
- Colocar en el suelo tres recipientes separados pero en un mismo sector donde deberás intentar embocar pelotas.
- Señala varias marcas en el suelo que tengan diferentes distancias a la zona donde se encuentren los recipientes. Asignen un puntaje a cada marca: cuanto más lejos más puntos.

¡No te olvides elongar después de realizar las rutinas de ejercicios!

Equipo de conducción:

- **Directora:** Prof. Nancy M. Heredia.
- **Vicedirector:** Prof. Rodolfo A. Reiloba.
- **Regente:** Prof. Iris B. Gómez