



Escuela Agrotécnica Ana Pérez Cianí

Guía N° 10

Espacio Curricular: Educación Física.

Docente: Cuello Laura

Mail: cuellolaura91@gmail.com.

Estudiante:

Nivel: Secundario – Ciclo: Orientado.

Año y división: 6°1°, 6°2°

Turno: Tarde.

Fecha: 21-09-2020

Título de la Propuesta: *La educación física desde nuevas experiencias.*

Contenidos:

__Conocimiento y ejecución de habilidades y técnicas de las prácticas deportivas.

Actividades:

1_ Coloca verdadero o falso a las siguientes afirmaciones.

a_ La vestimenta de las gimnastas (femenino) es: leotardo de mangas largas, con piernas cubiertas y pies descalzos.

b_ El ejercicio de suelo tiene una duración entre 70 y 90 segundos.

c_ Los aparatos de la gimnasia artística femenina son: barras asimétricas, suelo, salto de potro, anillas y barra de equilibrio.

d_ La barra de equilibrio se sitúa a 1,60 m de altura.

e_ La gimnasia tiene su origen en 1811.

2_ Realiza las siguientes actividades:

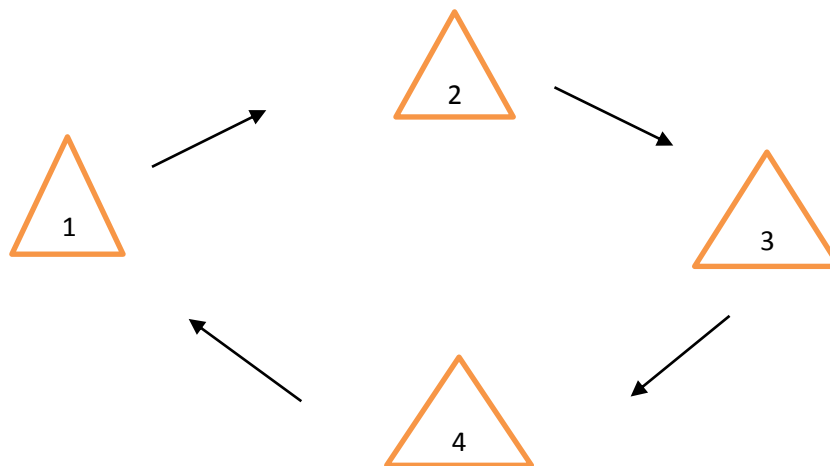
Siempre debes respetar las partes de una clase de educación física, las mismas son: 1º entrada en calor, 2º actividad principal y 3º elongación.

No te olvides de usar ropa y calzado cómodos, preparar un espacio en casa para poder realizar la actividad física, utilizar una colcha, almohadones o elemento similar de protección y tu botella con agua.

Siempre ten en cuenta realizar las actividades bajo la supervisión de tus padres.

A_ ENTRADA EN CALOR:

Circuito: Realiza 2 veces el recorrido del siguiente circulatorio: el mismo consiste en realizar el mismo ejercicio desde la estación en que se parte hasta la siguiente estación.



- 1) Saltar hacia arriba y adelante en extensión (cuerpo totalmente extendido, con brazos arriba)
- 2) Caminar en cuadrupedia alta (apoyo de manos y pies en el suelo, con codos y rodillas extendidas)
- 3) Caminata hacia atrás en punta de pies.
- 4) Desplazarse realizando "perrito rengo" (apoyo de 2 manos y 1 pie en el suelo, la pierna libre suspendida en el aire, codos extendidos)

B_ ACTIVIDAD:

B.1_

- 1) Realizar rol adelante desde un plano mas elevado tomando el cuello de la remera entre el menton y el pecho.
- 2) Realizar rol adelante desde un plano mas elevado con una cinta, elastico u otro elemento similar colocado en los brazos, a la altura de los codos, sin que el mismo se caiga durante toda su ejecucion.
- 3) Realizar rol adelante desde un plano mas elevado tomando una zapatilla, pelota u otro objeto similar entre los talones durante toda su ejecucion.

B.2_Importante: Leer con atencion el cuadro de los errores mas comunes en la realizacion de rol adelante.

SEGMENTO CORPORAL	ERRORES MAS COMUNES
CABEZA	<ul style="list-style-type: none"> • Extender la cabeza hacia arriba y atrás al comenzar y durante la ejecucion del rol adelante. •
TORZO	<ul style="list-style-type: none"> • No flexionar el tronco / torzo(lo mantengo extendido, recto)
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> • Separar los brazos mas del ancho de hombros durante el rol adelante
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> • Separar las piernas mas del ancho de caderas al comenzas y finalizar el rol adelante. • Comenzar el rol adelante con piernas extendidas.

B.3_Realizar nuevamente el rol adelante 5 veces desde un plano mas elevado, teniendo en cuenta los errores mas comunes expuestos en el cuadro anterior.

B.4_ Completar el siguiente cuadro, en el cual realizaras una autoevaluacion de la ejecucion del rol adelante tomando en cuenta el cuadro del punto B.2.

Realizo el rol adelanate correctamente: teniendo en cuenta la posicion de mi...:	si	no	aveces
Cabeza: *cuello flexionado hacai delante y abajo, menton toca el pecho.			

Torzo: *torzo flexionado hacia delante y abajo (posicion de bolita)			
Brazos: *brazos separados al ancho de hombros *codos flexionados			
Piernas: Piernas separadas al ancho de cadera *rodillas flexionadas			

C_ ELONGACION: (mantener la posición de cada ítem una vez durante 15 segundos)

A_ De pie, piernas juntas y extendidas, flexionar el tronco hacia delante y abajo e intentar tocar los pies con las manos.

B_ Acostado, boca abajo (posición decúbito ventral), colocar las manos en el suelo bajo los hombros y extender el torso hacia arriba y atrás. (brazos completamente extendidos)

C_ Mano derecha toca el centro de la parte posterior del cuello, luego la mano izquierda toma el codo derecho realizando una ligera presión hacia abajo por detrás de la cabeza. (luego con la mano izquierda)

D_ Acostado mirando el techo (posición decúbito dorsal) llevar las rodillas flexionadas hacia el abdomen y abrazarlas con los brazos, realizar una ligera presión hacia el pecho y hacia atrás.

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”

Criterios de Evaluación:

- Caligrafía y ortografía correcta,
- Interpretación de las consignas,
- Uso del vocabulario específico o técnico,
- Elaboración personal y no grupal.

Bibliografía - Webgrafía:

- Diseño Curricular 2017.
- Glosario de Educación Física.

Calificación:

Director: Mario Lucero.

Docente: Cuello Laura