

GUÍA PEDAGÓGICA N° 7

Escuela: **E.P.E.T. N° 1 de Jáchal.**

Nivel: **Secundario**

Ciclo: **Básico**

Año: **3°**

División/es: **1ª, 2° y 3ª**

Turno: **mañana y tarde.**

Área Curricular: **EDUCACIÓN FÍSICA**

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

F. de presentación: **el 10 de septiembre del 2020**

Título de la propuesta: **En circuito trabajamos nuestro cuerpo.**

Contenidos: **Participación en actividades que incluyan prácticas corporales seguras, tendientes al cuidado del propio cuerpo y a una vida saludable.**

Actividades:

- El circuito será a repetición fija y tres vueltas, antes de comenzar, entrar en calor con movilidad articular, desplazamientos laterales, caminar, trote suave,(si no hay espacio en el lugar)
- 1- Angelitos: realizar 20 repeticiones
- 2- Estocadas: con los pies ligeramente separados da un gran paso hacia delante con el tronco erguido, cuidando que la rodilla no sobrepase la altura del tobillo. Regresa y repite con la otra pierna. Realizar 15 repeticiones
- 3- Abdominales llevando rodillas la pecho realizar 15 repeticiones
- 4- Espinales con brazos detrás de la cabeza 20 repeticiones
- 5- Skipping elevar las rodillas de la cintura, manteniendo la espalda derecha 15 repeticiones
- 6- Abdominales con piernas flexionadas 30 repeticiones

Recordar:

- Una vez terminado el circuito empezar luego de una pausa de 5 minutos.
- Elongar después de completar la rutina, para mantener el cuerpo flexible y evitar molestias.
- No olvides hidratarte.

Concentrarse en la respiración cuando realizamos los ejercicios.

Actividad teórica:**Reglamento de voleibol, responde las siguientes preguntas:**

- 1- ¿Qué dimensiones tiene la cancha? Mencione las líneas y las zonas que la componen.
- 2- ¿Qué altura tiene la red para varones y mujeres?
- 3- ¿Qué sucede cuando un set va 24 a 24?
- 4- ¿Cuántos toques de balón tiene cada equipo para devolver la pelota al campo contrario?
- 5- ¿Cómo se anota un punto?

Equipo de conducción:

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