

EPET 8
4°, 5° y 6° año B
EDUCACION FISICA

GUIA PEDAGOGICA N° 2

GUÍA PEDAGÓGICA - NIVEL SECUNDARIO

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA VARONES

AÑOS: 4°-5°-6°

DIVISIÓN/ES: B

CICLO: ORIENTADO

TURNO: TARDE

DOCENTE: PROFESOR FABIO CASTRO

CONTENIDOS:

Desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas

Experimentación de acciones motrices q involucren el ajuste consiente y correcto de la postura corporal, la respiración y la tensión relajación muscular según los requerimientos de la actividad propuesta.

Participación en actividades que incluyan practicas corporales seguras, tendientes al cuidado del cuerpo y a una vida saludable

PROPÓSITOS

Promover la construcción de una conciencia corporal.

Generar propuestas para la realización de prácticas corporales y motrices en diferentes propuestas para realizar en casa.

OBJETIVOS

- Conocer sistemas básicos del cuerpo
- Mejorar la fuerza y la funcionalidad del cuerpo para afrontar mejor las tareas cotidianas.
 - Mejorar la resistencia física.
 - Aumentar la fuerza física
 - Preparar el corazón y sistema cardiovascular para tolerar mejor los esfuerzos.
 - Mejorar la capacidad respiratoria

PROFESOR: FABIO CASTRO

EPET 8
4°, 5° y 6° año B
EDUCACION FISICA

Estar en casa no es excusa para no moverte y ejercitarte. Tenemos un nuevo challenge (desafío) de 7 días para vos; pero también queremos que conozcas o repases algunos conceptos importantes para que entiendas el cuerpo.

SISTEMA CIRCULATORIO

El sistema circulatorio es uno de los más importantes de nuestro organismo ya que es el encargado de distribuir la sangre por todo el cuerpo con el fin de alimentarlo y recolectar los desechos.

¿Cómo está compuesto el Sistema Circulatorio?

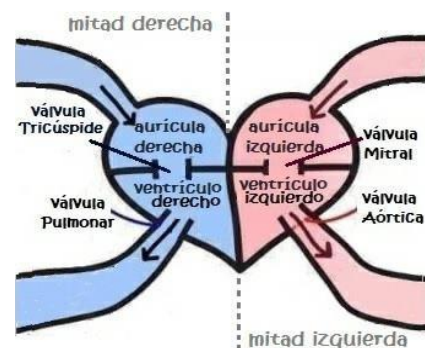
El sistema circulatorio está formado por:

- Corazón.
- Arterias.
- Venas.
- Capilares.



El **corazón** es el órgano principal, el “motor” del aparato circulatorio, que impulsa la sangre por unos tubos denominados **vasos sanguíneos**. Es un músculo y su trabajo es “bombear” para mantener la sangre en movimiento por todo el cuerpo. La sangre circula alrededor de una compleja red de vasos sanguíneos que se extiende a cada parte del cuerpo. Se encuentra ubicado entre los dos pulmones ligeramente inclinado a la izquierda de la línea media del cuerpo.

El corazón está dividido en cuatro cámaras o cavidades: dos **aurículas** en la parte superior y dos **ventrículos** en la inferior. Cada aurícula se comunica con el ventrículo de su mismo lado por una válvula. La sangre que pasa por el lado izquierdo transporta oxígeno y se colorea en rojo. La que circula por la izquierda se colorea de azul porque transporta dióxido de carbono. ¡Y nunca se mezclan!

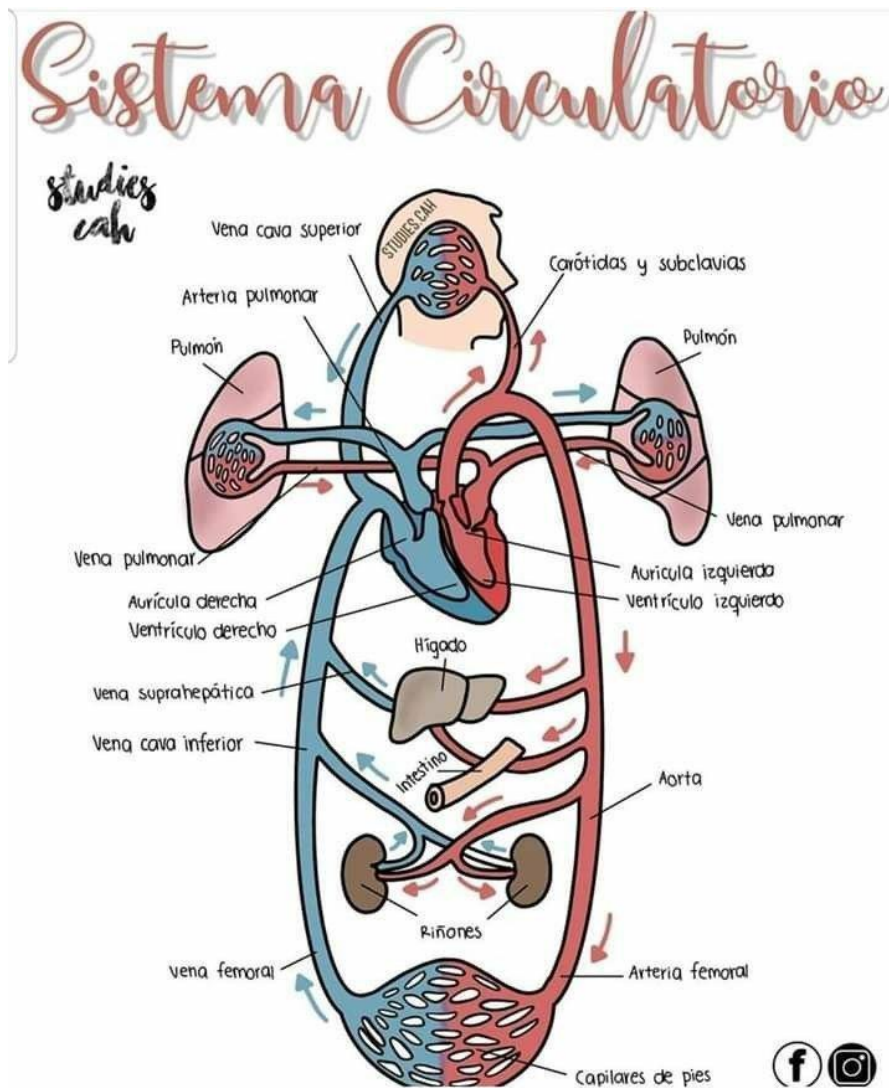


PROFESOR: FABIO CASTRO

EPET 8
4°, 5° y 6° año B
EDUCACION FISICA

Los vasos sanguíneos que llevan la sangre *desde el corazón hacia los órganos* se llaman **arterias**. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre *desde los órganos al corazón* se denominan **venas**. Hay otros pequeños vasos que unen arterias y venas que se llaman **capilares**.

La **sangre** tiene una parte líquida que se llama **plasma** que tiene gran parte de agua y distintos tipos de células que flotan: **Glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas**.



PROFESOR: FABIO CASTRO

EPET 8
4°, 5° y 6° año B
EDUCACION FISICA

El ejercicio es indispensable para evitar en un futuro problemas cardiacos.

INVESTIGA PORQUE...

A ejercitarte!

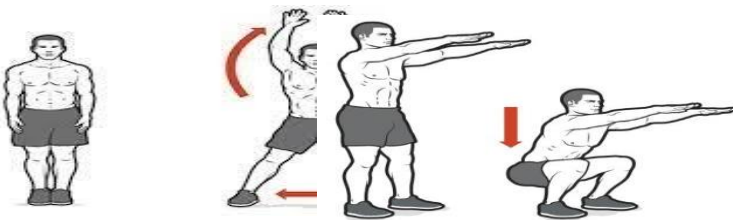
QUE NECESITAS?

- ✓ MUSICA, LA QUE MAS TE GUSTE
- ✓ UNA MANTA (PARA ABDOMINALES)

Podes armar las estaciones alrededor de la casa: por ejemplo estación 1 en la cocina, estación 2 en un dormitorio, estación 3 en el patio y estación 4 en el pasillo. Puede hacerlo toda la familia. Cada uno se coloca en una estación y al finalizar los ejercicios; pasan a la siguiente estación. Este circuito podes hacerlos 2-3 vueltas. (Las 4 estaciones constituyen 1 vuelta)

ESTACION N° 1

30 Angelitos



ESTACION N° 2

30 Sentadillas



ESTACION N° 3

30 Abdominales cortitos



10 Flexiones de brazos



PROFESOR FABIO CASTRO

EPET 8
4°, 5° y 6° año B
EDUCACION FISICA

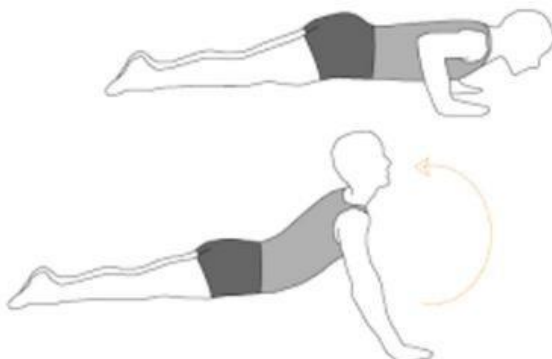
¿ELONGAMOS?

Tomas aire realizas el ejercicio, contas 8 segundos y aflojas. Los repetís tres veces a cada uno.

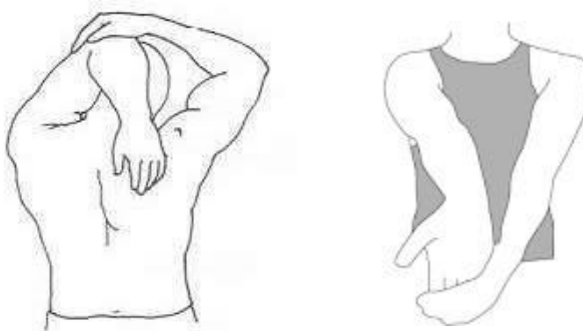
1-



2-



3-



Directora EPET N°8: Elvira González

PROFESOR FABIO CASTRO