

Guía Pedagógica - Nivel Secundario.

Escuela: SECUNDARIA CARLOS PELLEGRINI.

Docente/s: Marisa GIMÉNEZ. marisasgimenez@yahoo.com.ar – WS: 2644604980

Curso: 3er AÑO Ciclo Básico

Turno: Mañana y Tarde

Área/s curricular/es: EDUCACIÓN FÍSICA (MUJERES).

Título: Me quedo en casa y... Me cuido, Te cuido, Nos cuidamos.

PROPOSITOS:

- Promover la construcción de una conciencia corporal que favorezca el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones motrices, y que contribuyan a la valoración de una cultura corporal que tienda a1 bienestar físico, psicológico y social;
- promover la apropiación de una cultura física crítica que posibilite indagar los sucesos de la vida cotidiana relacionados con la actividad física propia y de otros, y los hechos deportivos desde dimensiones múltiples;
- promover la construcción de valores y actitudes responsables, solidarias, inclusivas, creativas y críticas sobre la cultura, los modelos y la práctica corporal, así como el desarrollo de hábitos de una vida activa y saludable.

CAPACIDADES:

Aprender a aprender:

- ☞ Tomar conciencia de las necesidades y procesos del propio aprendizaje.

Resolución de problemas:

- ☞ Diseñar diferentes alternativas de solución a problemas.

Pensamiento crítico.

- ☞ Comprender la información oral y escrita expresada en distintos soportes

CONTENIDOS:

Eje: Prácticas corporales y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo

3º Año

- Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
- ☞ Valoración y práctica sistemática de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales: fuerza y flexibilidad.

Consultas: Por cualquier duda, por favor envía tu mail antes del 28/08, en horario de 08:00 a 12:00. Y por favor aclara tu nombre, apellido y división, para poder orientarte mejor.

CUE: 700083000 – ESCUELA SECUNDARIA CARLOS PELLEGRINI

CURSO: 3° AÑO – CICLO BASICO

AREA: EDUCACION FISICA

Entrega: Para que tu trabajo sea considerado como completo, necesito que envíes por mail (marisasgimenez@yahoo.com.ar) tu archivo de guía y en el nombre utilices el siguiente formato:

Nombre-Apellido_AÑO_División_Número de guía_CarlosPELLEGRINI, por ejemplo:

Marisa-GIMENEZ_3ro_1ra_Guía6_CarlosPELLEGRINI

Fecha de entrega: 31/08/2020

Actividades:

3° Año

a) Leo e Investigo sobre la importancia de la hidratación en mi vida.

Te sugiero ver los siguientes videos que te ayudarán a completar la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=0S-5F5ntfNg>

<https://www.youtube.com/watch?v=9joeHluxnN8>



Es importante considerar que la sensación de sed no es un mecanismo de control o alerta, es decir, surge cuando ya ha ocurrido una importante pérdida de agua corporal. Por lo cual una persona que realiza actividad física puede llegar a deshidratarse antes que aparezca la sensación de sed.

b) Respondo y Aprendo:

1. ¿Por qué es necesario hidratar nuestro cuerpo?
2. ¿Qué volumen de agua tenemos en nuestro cuerpo?
3. ¿Cuánta agua necesito beber?
4. ¿Debo beber agua durante la actividad física cuanto líquido puedo perder en ejercicios?
5. ¿Qué significa tener sed, debo evitarlo?
6. ¿Qué efectos importantes tiene el agua en nuestro cuerpo?
7. Efectos de la deshidratación en el deporte.

CUE: 700083000 – ESCUELA SECUNDARIA CARLOS PELLEGRINI

CURSO: 3° AÑO – CICLO BASICO

AREA: EDUCACION FISICA

c) Conclusión:

Resume en no mas de 1 carilla de hoja de cuaderno CÓMO DIFUNDIRÍAS LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN TU FAMILIA.

QUE SE TE OCURRE PARA CONCIENTIZAR A TUS COMPAÑERAS DE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Recuerden que al retorno de clases presenciales deberán presentar todas las guías completas en soporte papel.

Esto puede ser realizadas a mano en hojas de cuaderno o impresas.