

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 1° 1° - 1° 2° -1° 3° **Ciclo Básico.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: yo aprendo en casa

Objetivo:

Conocer y valorar el marco teórico de las capacidades condicionantes para su posterior aplicación en las prácticas deportivas.

Contenido:

Valoración y conocimiento de las capacidades condicionantes: Resistencia Aeróbica, Fuerza Dinámica y Estática.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Sres. Padres/y o Tutores: junto a la guía de trabajo N° 4 se envía carta emanada del Ministerio de Educación de la Provincia

CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada *pandemia de Coronavirus COVID-19*. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas.

El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias.

En este sentido, *se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos*, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos.

Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos.

En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio ***Nuestra Aula en Línea***, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas por Directivos y Supervisores. Estas guías se distribuyeron en formato digital para aquellos que tienen acceso a

la conectividad, y en formato papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual.

En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado ***Nos Cuidemos Entre Todos***, el cual ofrece recursos de orientación, asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social.

Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por ***“Infinito por Descubrir”***, lo ***“Nuevo de San Juan y Yo”***, ***“Matemática para Primaria”***, ***“Fundación Bataller”*** con sus aportes de *Historia y Geografía*, y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción.

Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas **e inquietudes personales**, de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre *guías pedagógicas*.

Consultas: educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com / 4305840 - 4305706

POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.

Educación te sigue acompañando.

Hola alumnos/as, cómo están? espero que bien....

En esta guía conocerán la teoría de los ejercicios realizados en las guías 1, 2 y 3. Espero les sirvan para enriquecer sus conocimientos.

Entrada en Calor

Entendemos entrada en calor como el conjunto de actividades o ejercicios previos a los grandes esfuerzos. Estos esfuerzos pueden darse en el marco de sesiones de entrenamiento o en situación de competencias o de pruebas que realizan los atletas.

Con una entrada en calor adecuada, se producirá un aumento en la capacidad de rendimiento, que está determinado por los cambios que se irán dando en los sistemas nervioso central y muscular a medida que la temperatura corporal aumenta, minimizando así el riesgo de lesiones.

Capacidades Físicas

Las capacidades se dividen en dos grupos: **condicionales y coordinativas**.

Las **capacidades físicas condicionales**, están regidas por procesos energéticos y las **capacidades físicas coordinativas** están regidas por la regulación motora.

Las capacidades condicionales son la **velocidad**, la **fuerza**, la **resistencia** y la **flexibilidad**. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de:

Realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible (velocidad).

Vencer una resistencia gracias a la tensión (fuerza).

Mantener un esfuerzo en el tiempo (resistencia).

Alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación (flexibilidad).

Las **capacidades coordinativas** son aquellas relacionadas con la **orientación**, el **equilibrio**, la **agilidad**, la **coordinación sentido-movimiento** y la **reacción**.

En este guía nos ocuparemos de las Capacidades Condicionantes

Empezaremos conociendo qué es la RESISTENCIA

Definimos RESISTENCIA como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por RESISTENCIA la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de **RESISTENCIA**, la **resistencia aeróbica** (hay equilibrio de oxígeno en el cuerpo por ej. Una maratón) y la **resistencia anaeróbica** (hay falta de oxígeno en el cuerpo por ej. carrera de velocidad 100 mts.)

Existen muchas formas de trabajar la resistencia como: trotar, nadar, andar en bici o bailar.

FUERZA

La **fuerza muscular** es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular.

La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas, así como de la técnica correcta del gesto.

TIPOS

Fuerza máxima: es la fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción máxima. (por ej. levantamiento de pesas Halterofilia)

Fuerza explosiva: es la cualidad que permite a un músculo o grupo muscular producir un trabajo físico de forma explosiva (por ej. lanzamiento de bala, jabalina, disco, remate en vóley)

Fuerza resistencia: es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante y largo de fuerza (por ej. sentadillas hasta el cansancio).

Al realizar fuerza se produce una contracción muscular, dicho esfuerzo se puede realizar de las siguientes maneras:

Contracción isotónica o fuerza dinámica: se produce cuando se varía la longitud de músculo, acortándolo o alargándolo (por ej. abdominales bolita)



Contracción isométrica o fuerza estática: El músculo permanece estático sin acortamiento ni alargamiento de las fibras musculares pero genera tensión (por ej. plancha)



Estimados alumnos...si recibieron esta guía deben enviar en correo electrónico colocando en Asunto: Curso – División, Nombre y Apellido, en el mensaje deben escribir un pequeño comentario de que les parecieron las guías.

1°- 2°- 3° Año todas las divisiones etia-educacionfisica-ciclobasico-varones@hotmail.com

1°- 2°- 3° Año todas las divisiones etia-educacionfisica-ciclobasico-mujeres@hotmail.com

4°- 5°- 6° Año todas las divisiones etia-educacionfisica-cicloorientado-mujeres@hotmail.com

4°- 5°- 6° Año todas las divisiones etia-educacionfisica-cicloorientado-varones@hotmail.com

Director: Tec. Jorge Grosso