

## **GUÍA PEDAGÓGICA**

- Escuela: E.E.E. Merceditas de San Martín
- Docente: Mallea Gómez, Víctor Daniel
- Secciones: P.P.P. Carpintería \_ P.P.P. Cerámica \_ P.P.P. Artesanías \_ P.P.P. Cocina \_  
Artística \_ Adultos
- Nivel: Educación de Jóvenes y Adultos.
- Turno: Tarde
- Área Curricular: Educación Física.
- Título de la propuesta:

### **“Mi Cuerpo no se queda Quieto”**

#### **Propuesta Pedagógica**

##### **Contenidos seleccionados:**

- La elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.
- Ejercitación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia.

##### **Desarrollo de actividades:**

###### **■ Inicio: Entrada en Calor y/o Acondicionamiento Físico:**

###### **Movilidad Articular de todas las articulaciones del cuerpo:**

- Realizar círculos (circunducción) hacia delante y luego hacia atrás con cada brazo – 5 repeticiones con cada brazo.
- Colocar las manos en la cintura y realizar movimientos circulares con la cadera hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Siempre hacerlo suavemente.
- En posición vertical colocar piernas juntas, luego flexionar ambas rodillas y realizar suaves movimientos de rotación hacia la derecha y luego a la izquierda.
- Realizar apoyando la punta del pie en el suelo o en el aire círculos (circunducción) movilizándolo la articulación del tobillo, 5 repeticiones con cada pie.

**Escuela de Educación Especial Merceditas de San Martín, Secciones: P.P.P. Carpintería  
\_ P.P.P. Cerámica \_ P.P.P. Artesanías \_ P.P.P. Cocina \_ Artística \_ Adultos, área:  
Educación Física**

- Realizar saltos en el lugar, separando y juntando piernas colocando las manos en la cintura, 5 repeticiones.
- En posición vertical con el cuerpo erguido flexionar la cabeza (para hacia el tórax), luego rotar la cabeza suavemente hacia la derecha hasta mirar el hombro, volver hacia el centro y por último rotar la cabeza suavemente hacia la izquierda hasta mirar el hombro. Repetir 2 veces.

**Desarrollo:**

- Observar el video seleccionado: rutina de entrada en calor con ejercicios de cardio para empezar a calentar el cuerpo. Siempre empezaremos de forma progresiva respetando las posibilidades y limitaciones de cada uno. <https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>
- **Trabajo de la fuerza:** observar el video seleccionado: rutina de trabajos de fuerza de piernas, brazos, abdominales y extensores del raquis lumbar. En el video describe la correcta ejecución, como así también los tiempos de trabajos (20seg) y los tiempos de recuperación (10seg) <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

**Vuelta a la Calma y/o Cierre:**

- Realizar elongación de todos los grupos musculares trabajados. Observar la imagen y repetir cada movimiento contando hasta 5 (2 veces con cada músculo).



**Escuela de Educación Especial Merceditas de San Martín, Secciones: P.P.P. Carpintería  
\_ P.P.P. Cerámica \_ P.P.P. Artesanías \_ P.P.P. Cocina \_ Artística \_ Adultos, área:  
Educación Física**

**Importante:** invitar a todos los integrantes de la Familia y realizar todas las actividades con ellos.

Directora Verónica Bitrán.