



ESCUELA: AGROTÉCNICA “LOS PIONEROS”.

GUIA INTEGRADORA

Docentes: Matus Ricardo y Marras Ivana

Año: 6°

División 1

Ciclo Orientado

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física Mujeres y Varones

Correos electrónicos: ricardomatus42@gmail.com - 2644985495

marrasivana@gmail.com- 2644168674

Título:

“Importancia y beneficios de la Actividad Física, para amortiguar los efectos psico-físicos - sociales, producidos por el aislamiento preventivo y obligatorio, sobre la salud y la vida cotidiana de los Adolescentes”.

Fundamentación de la propuesta /Problema o preguntas a abordar:

La realización de este Proyecto Integrador se sustenta en el abordaje de la enseñanza desde una perspectiva crítico-social y constructivista, tomando como uno de sus ejes principales, la Teoría Sociocultural de Vigotsky, quien plantea la importancia que tiene el contexto, en cuanto a influencia, en los procesos de aprendizaje.

El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.



En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente y este particular momento que nos toca vivir, a causa de la pandemia ocasionada por el Coronavirus, las áreas de Educación Física Mujeres y Varones plantean un proyecto enfocado en la problemática generada a partir de los problemas de salud físicos, psicológicos y emocionales que surgen a partir de la situación de cuarentena y confinamiento. Ya que dicha situación ha resultado en un sedentarismo perjudicial para las personas a causa de la mínima movilidad y la convivencia en espacios reducidos. También se trabajarán los aspectos bio psico emocionales beneficiosos que promueve el ejercicio físico y un estado de vida activo en los adolescentes.

Diagnóstico y justificación de la propuesta en relación al grupo destinatario, intereses de los estudiantes y sus conocimientos previos para abordar la temática/ problema.

Desde Educación Física se aprovecharán los recursos de las diferentes plataformas digitales y así, poder acercar diferentes rutinas de entrenamiento a toda la comunidad de la



Escuela Agropecuaria Los Pioneros. Al realizar rutinas de ejercicios, ayudará incluso en las actividades diarias de los más sedentarios, es clave para preservar la salud física y emocional en medio del confinamiento. Mantener el cuerpo en movimiento es necesario para activar el sistema inmunológico, fortalecer músculos y articulaciones y oxigenar la mente. Cabe destacar que a los/las estudiantes que realizarán este conjunto de actividades físicas les permitirá resolver variadas situaciones motrices, concretando desafíos acordes a sus posibilidades, que además les permitirán comprender e interpretar el concepto de salud, emociones, vida saludable y la importancia de adquirir los beneficios de la actividad física como vía de salida para los distintos problemas que afecta lo bio, psicológico y emocional en los adolescentes. Se prevé el trabajo integrado de los alumnos de primero a sexto año, de Educación Física Mujeres y Varones de la Escuela Agropecuaria Los Pioneros

Objetivo general:

“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 al bienestar físico, psicológico y social de los adolescentes”

Objetivos específicos de la propuesta

- ❖ Favorecer la comprensión de la responsabilidad sobre el uso de las redes sociales.
- ❖ Propiciar la identificación de los factores que intervienen en la construcción de un proyecto de vida.
- ❖ Favorecer la construcción de un plan coherente a deseos e intereses.

Contenidos:

- Las redes sociales y las relaciones a distancia, nuevas maneras de hacer lazo. ● Diferentes maneras de poner el cuerpo en juego.
- Capacidades condicionales y coordinativas. Conciencia corporal.
- Beneficios de la actividad física en la Salud
- La distancia de lo que se expone en las redes y la realidad en la que se encuentra el sujeto
- Fomentar la expresión de los modos de sentir, pensar y actuar de los jóvenes y adolescentes en sus diferentes culturas y lenguaje; potencialidad de



manifestaciones artísticas, lúdicas, deportivas y culturales. ¿Cuáles son las prácticas de cuidado?; la importancia de educadores referentes

- Valores y autonomía; diferentes tipos de inteligencias; autopercepción y conocimiento de sí mismo; análisis de diferentes factores de la realidad en la que se inserta.
- brindar herramientas para una selección crítica de la actividad física a realizar.

Capacidades a desarrollar

- Aprender a aprender • Pensamiento crítico • Comunicación • Compromiso y responsabilidad

Metodología:

La evaluación será formativa en todo momento y se tendrá en cuenta el progreso de los estudiantes, demostrando compromiso constante para la resolución de las actividades propuestas en tiempo y forma.

Estrategia de Evaluación de los Aprendizajes Integrados.

Crterios de Evaluación	Logrado	Median Logrado	No Logrado
Presentación en Tiempo y Forma de las actividades			
Ortografía y lenguaje técnico			
Capacidad Argumentativa			
Creatividad para la confección y diseño de actividades			
Uso de los Recursos			

La

evaluación y consecuentemente la acreditación y promoción; se establece un proceso de evaluación cualitativa, contemplando una mirada más amplia y reflexiva por parte del docente. Es por ello, que se pretende que el alumno tome conciencia de sus posibilidades y limitaciones tendiendo al bienestar físico, psicológico y social. A través de la adquisición de hábitos saludables. Teniendo como intencionalidad que aprendan y progresen asegurando de esta manera la mejora tanto del proceso como de los resultados.



Actividades

Nuestro proyecto, se enfoca en la importancia y los beneficios de la actividad física para evitar problemas de salud derivados de la situación de emergencia y confinamiento que se vive en el mundo y de la cual, nuestro país y nuestra provincia no están exentos

Tomando el siguiente video cómo disparador y a su vez fundamentando la importancia de la actividad física en el ser humano, explicamos la importancia de la actividad física sistemática. <https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

Actividades de desarrollo.

- 1) ¿Usted se considera una persona sedentaria? [Formulario de google](#)
- 2) ¿Desde que comenzó a realizar los cuadros de ejercicios empezó a sentir beneficios bio-psico-emocionales? [Formulario de google](#)
- 3) Cuadro de ejercicios de auto seguimiento mensual

Escuela:	Nombre:		Curso:			
Mes:	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
ABDOMINALES						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
ESPINALES						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
SALTOS CON CUERDA						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
EXTENSION DE BRAZOS						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
EJERCICIOS CON PELOTA						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
BURPEES						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
SENTADILLA						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
PLANCHA						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
SKIPPING						
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						

Realizar el siguiente cuadro de auto seguimiento de ejercicios físicos. Para esto deberán completar cada casillero con la cantidad de ejercicios total realizados: por día, por semana, hasta completar el mes, estos números serán tenidos en cuenta para los criterios de evaluación.

Recuerden que deben tener completos los cuadros de ejercicios de los meses anteriores.



- 4) Según las imágenes que están en la segunda página ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física sobre nuestro organismo? [Formulario de google](#)

Espacio Temporal:

Principios de NOVIEMBRE entrega de los proyectos a los alumnos

Fines de NOVIEMBRE devolución de la actividad N°3 del cuadro de ejercicios de este mes por parte de los alumnos. Las actividades 1, 2 y 4 del proyecto serán respondidas a través de un formulario de google (luego enviaremos el link correspondiente)

Bibliografía

Abdominales: <https://www.youtube.com/watch?v=CwhxepX7aR8>

Espinales: <https://www.youtube.com/watch?v=spckiloTysl>

Saltos con cuerda: <https://www.youtube.com/watch?v=EzcFx7p9gQo> ejercicio n°1

Extensiones de brazos: https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns

Ejercicios con pelota: <https://www.youtube.com/watch?v=QwGFTxrNTEQ>

Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>

Sentadilla: https://www.youtube.com/watch?v=LWTwEtcRM_8

Plancha: <https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8>

Skiing: https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A

Sra Directora: Prof. Margarita Ortiz