

GUÍA PEDAGOGICA Nº 4

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: MARISA CASARES-GUSTAVO ALVAREZ

GRADO: 1º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Educación Física y Deporte con sus capacidades”

Desde el Espacio Curricular Educación Física pretende hacer llegar los contenidos para que ustedes puedan ir desarrollando tanto la parte teórica como la práctica, Dios quiera que pronto podamos encontrarnos para que podamos entrenar y desde esa forma poder lograr alcanzar nuestros objetivos.

Contenidos seleccionados:

- ✓ Educación física y deporte.
- ✓ Capacidades condicionantes y coordinativas.
- ✓ Entrada en calor.
- ✓ Atletismo.

Actividades

Cuestionario donde el alumno deberá utilizar paginas informática o web para su desarrollo y material de consulta agregado.

- 1- ¿Qué entienden por Educación Física?
- 2- ¿Cuáles son las capacidades condicionales y cuáles son las coordinativas?
- 3- ¿Qué es la entrada en calor y cuáles son sus beneficios?
- 4- En Atletismo mencione pruebas de pista y de campo
- 5- Mencione cinco aspectos que considere importante hacer una actividad física o un deporte.
- 6- Algunos ejercicios para realizar en casa.

Material de consulta.

LA ACTIVACIÓN CORPORAL (EL CALENTAMIENTO) PARA 1º - 2º y 3º

Se entiende como **calentamiento** al conjunto de ejercicios ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la productividad físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente evitando lesiones. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de forma paulatina, para que, desde el comienzo podamos rendir al máximo. También se define calentamiento como: "Conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo previamente a la aplicación de cargar más exigentes con el propósito de poner en marcha sus sistemas funcionales y predisponer, así, para el logro de rendimientos más elevados." Si no lo hace, su organismo tendrá que adaptarse, rápida e inadecuadamente, y tendrá más posibilidades de sufrir una grave lesión. El calentamiento es un conjunto de ejercicios físicos suaves que preparan al cuerpo para otra actividad más intensa.

Recomendaciones para realizar un calentamiento correcto.

- Calentar de forma ordenada.
- Calentar de forma progresiva, es decir de menos intensidad a más.
- características de las personas y al tipo de actividad.
- El calentamiento debe ser completo al finalizarlo, deben haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.
- La elaboración de tareas de calentamiento se asienta en una serie de **variables** determinantes de los procedimientos a emplear durante la realización de práctica física: La edad afecta mayor rendimiento. El calentamiento en este periodo debe empezar a estructurarse metódicamente y con rigor.

• CLASES DE CALENTAMIENTO.

General: sirve para todo tipo de actividades físicas y está dirigido a todo el organismo por igual.

Específico: sirve para aplicarlo a una actividad física, deporte o competición determinados.

- Existen dos clases de calentamiento: **General y Específico**.
- **General:** sirve para todo tipo de actividades físicas y está dirigido a todo el organismo por igual.

Específico: sirve para aplicarlo a una actividad física, deporte o competición determinados.

Ejercicios de calentamiento general y específico

- **DESPLAZAMIENTOS:** No son sólo carrera, aunque es la forma de desplazamiento más habitual. Podemos combinar la carrera con otros desplazamientos o ejercicios variados.



MOVILIDAD ARTICULAR: Es importante que los movimientos sean lo más amplios posibles, utilizando todas las posibilidades (flexión/extensión, aducción/abducción, rotación, circunducción) de cada articulación.

DIRECTOR: HECTOR CASTRO