

INTRODUCCIÓN: Antes de moverse.

La Educación Física se caracteriza por ser una materia eminentemente práctica y la presencia física en la clase es fundamental para la acreditación.

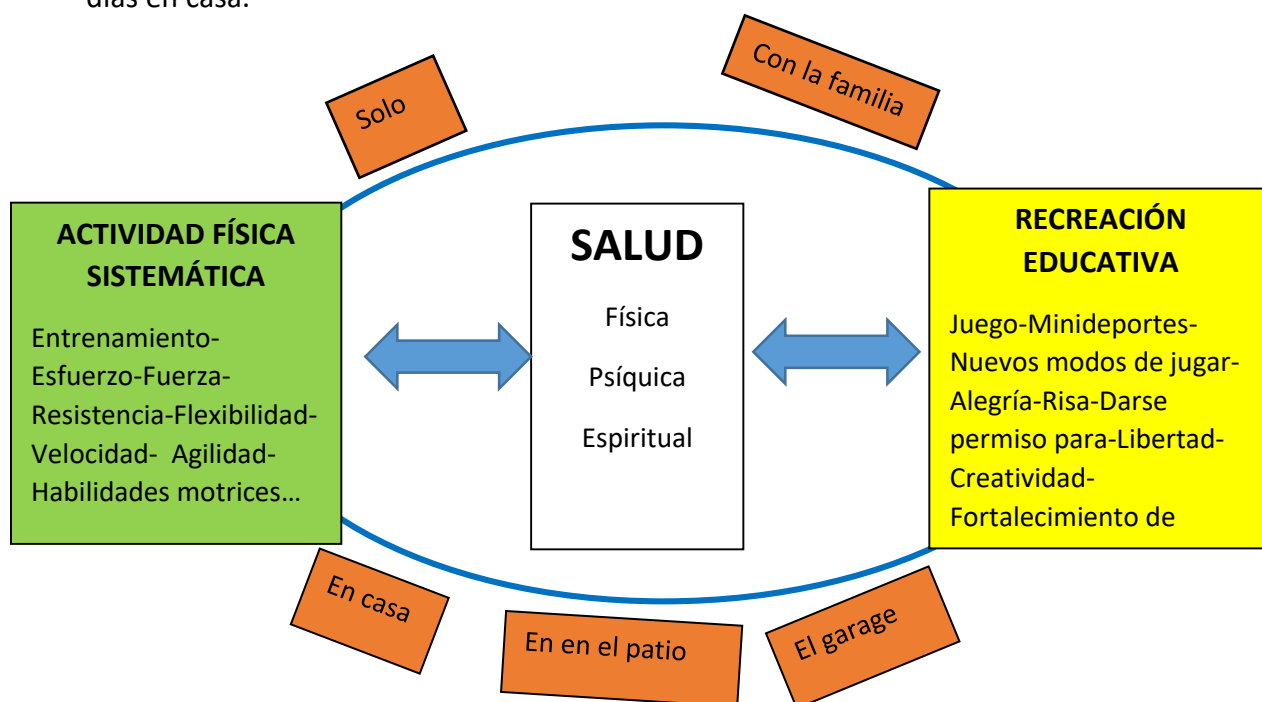
Las circunstancias de esta pandemia nos obligan a establecer nuevos canales de comunicación al que ustedes seguramente estarán más habituados que nosotros, los profesores.

Se nos presenta un nuevo desafío a todos, pero si sabemos sobrellevar esta situación, seguramente saldremos fortalecidos, y por qué no, con nuevos aprendizajes, con nuevas maneras de relacionarnos, con la capacidad de redescubrir el valor de muchas cosas que ya habíamos olvidados.

Desde esta asignatura, la Educación Física, queremos hacerte una propuesta distinta. Tal vez, estos nuevos formatos de educación impliquen muchas horas frente a la computadora, mucho tiempo de estar sentado escribiendo, o quizás, jugando a “la Play”.

Te vamos a proponer que dejes la compu, la Tablet, el celu Y TE PONGAS EN MOVIMIENTO. Sostenemos que somos mucho más que cerebros y la educación es mucho más que contenidos a aprender, que acumular información. Somos una unidad bio-psico-físico-socio afectiva en continua evolución, cognición, sentimiento, movimiento, relación. Por lo tanto, la propuesta desde el área es transitar este tiempo, abordando dos grandes ejes temáticos que se encuentran estrechamente relacionados con la salud física, psíquica y espiritual del hombre:

- A- Las prácticas motrices relacionadas al entrenamiento: es decir las actividades físicas relacionadas con el mejoramiento de las capacidades motrices como fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, etc.
- B- Las prácticas lúdicas y recreativas: el juego y los juegos como medios que nos permiten despejar nuestra mente y fortalecer los vínculos con quienes estaremos transitando estos días en casa.



Bueno, basta por ahora. Después seguimos viendo de que se trata esto.

Ahora... ¡A JUGAR!