

# Actividades para hacer en casa

Año: 4° B y 5° A

Queremos orientarte en las actividades educativas que se ponen en marcha en este periodo. Sin embargo, consideramos muy importante el papel que pueden desempeñar las familias y las personas del entorno al colaborar con el desarrollo de las tareas.

En este sentido, los invitamos a acompañar a los estudiantes de la siguiente manera:

- Establecer un momento del día para leer y realizar las actividades propuestas.
- Conversar con ellos para saber si se presentaron dificultades al realizar las tareas o si las mismas les resultan interesantes, fáciles o difíciles.
- Colaborar en la organización de los materiales pedagógicos para que puedan completar las actividades según las indicaciones que los docentes damos.

Los docentes de la escuela queremos estar en contacto con ustedes para que entre todos podamos atravesar esta situación de la mejor manera y asegurando el derecho a la educación de los estudiantes.



Las actividades propuestas son sencillas y podés enviarlas por correo al siguiente e-mail: [ferferrari2000@gmail.com](mailto:ferferrari2000@gmail.com) (los varones) y [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com) (las chicas) del siguiente modo (para que entre tantos archivos enviados en este tiempo podamos organizarlos, archivarlos por cursos y verlos):

En **Asunto** coloca: **Apellido y Nombre\_Año División\_Actividad-Educación Física**

Lo mismo vas a colocar en el **archivo adjunto** que envíes. *Ejemplo:*

**Pérez Juan\_1°D\_Actividad N°1-Educación Física**



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. (Para profundizar, leer la **introducción** que se encuentra en el link que dejamos más abajo)

***A continuación te presentamos actividades específicas de Educación Física. Te propongo que registres por escrito las resoluciones de cada tarea en un anotador o cuaderno.***

***Si tenés posibilidades envías por mail de acuerdo a lo expresado anteriormente. Si esto no es posible, utilizá tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales donde deberás presentarlas a tu Profesor.***

**Importante:**

*En el siguiente link:*

<https://drive.google.com/drive/folders/1Gw2HaLWAntVvhotlgWFwZoAQiLEBu7Mx> **vas a poder encontrar el material de consulta para profundizar en las actividades propuestas.**

*A medida que vamos armando el material lo vamos subiendo para que te sirva de consulta y guía.*



## Actividad N°1

---

### Plan personalizado para el desarrollo autónomo de la condición corporal

Para la siguiente actividad te desafiamos a diseñar tu propio plan personalizado.

**El plan debe ser flexible (esto implica permitir modificaciones):**

- En su **volumen**, esto refiere a la duración de la sesión y a la cantidad de series y repeticiones.
- En su **intensidad**, que refiere a la calidad y a la dificultad de los ejercicios.

Por ejemplo: modificar la velocidad de ejecución, entre otras variables.

- En su **frecuencia**, que refiere a las veces por semana que lo llevás a cabo, variando los ejercicios y evitando así la monotonía y el aburrimiento.

El plan debe tener una duración de **dos semanas**, distribuidos de forma tal de ocupar 3 días semanales (no consecutivos) y debe diseñarse organizando una **parte inicial**, una **central** y una **final**.

- Cada sesión debe **comenzar** con ejercicios que aumenten la temperatura corporal, como por ejemplo la movilidad articular general (desde los tobillos hasta el cuello), estiramientos cortos y dinámicos de grandes grupos musculares que sirvan de preparación para la actividad posterior. Esta parte inicial debe tener una duración aproximada de entre 5 y 10 minutos. Las actividades pueden incrementar su intensidad, progresivamente, con diferentes tipos de saltos y ejercicios de coordinación en el lugar, saltos a la soga u otros que hayan practicado en las clases.

- Para el **desarrollo** de la sesión (parte central) podés definir entre 6 y 8 ejercicios, organizados en forma de circuito y alternando ejercicios de diferentes grupos musculares. Te sugerimos que comiences con una serie de entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio, para luego incrementar el número de series por ejercicio hasta un máximo de 3 series de cada ejercicio.

- Para el **final** de la sesión te sugerimos estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares, esto implica mantener cada posición entre 15 y 30 segundos, aproximadamente, de manera que tus músculos se relajen.

**Es importante:**

- Adaptar el espacio físico para llevarlo a cabo, teniendo en cuenta diferentes medidas de seguridad para evitar golpes, heridas, etc.
- Elegir 3 días a la semana en horarios regulares para llevar a cabo tu propuesta personalizada.
- Reconocer las reacciones del cuerpo como cansancio, tensión, fatiga, relajación, entre otras. Esto se denomina “sensaciones subjetivas de esfuerzo” y es importante tenerlo en cuenta para evitar riesgo de lesiones.

**Si tienes algún problema de salud particular NO DUDES en consultar** y adaptaremos esta actividad con otra propuesta. ES IMPORTANTE QUE ESTO SEA PARA TU BENEFICIO.

**SI TIENES DUDAS PARA COMENZAR O NO ESTÁS SEGURO COMUNICATE PRIMERO.** Estaremos gustosos de responderte.

Finalmente, redactá la experiencia del diseño del plan personalizado y su implementación. Incluí tus reflexiones sobre la selección de los ejercicios, la organización de los mismos, su implementación sistemática y tus sensaciones particulares, entre otras reflexiones que consideres importante compartir.

Esta experiencia se retomará y se utilizará como insumo para profundizar estos contenidos en la clase de Educación Física.

**Aclaración:**

**Es posible que seas deportista y te encuentres realizando alguna rutina específica** de entrenamiento dada por tu entrenador. En este caso describe la rutina y los ejercicios que te encuentras realizando, así como los objetivos de la misma. Realiza una introducción contando qué deporte realizas y desde cuándo. Cuántas veces realizas la rutina, en qué momentos del día, qué elementos utilizas o tuviste que adaptar para realizarla en casa.

**LA PRESENTACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD QUEDA LIBRADA A LA CREATIVIDAD DE CADA UNO.** Un informe escrito en Word. Pero también pueden realizar un power point, agregarle fotos, un video de no más de 2 minutos donde ustedes muestren las actividades realizadas.. o **respondiendo a las consignas (diseño-reflexiones-sensaciones)** anteriores como si fuera una charla de café en ese video... ¡Den rienda suelta a su creatividad para cominacarlo de la manera más atractiva y efectiva ya que ustedes manejan la tecnología mejor que nosotros! Será muy grato leerlos, verlos o escucharlos para conocerlos un poco ya que no nos hemos visto todavía!

Si no posees ningún medio tecnológico, recuerda presentar el informe **cuando regresemos a clases**.

Para organizarte: selecciona los ejercicios, escríbelos antes de empezar para no olvidarte. **En el link elaborado encontrarás videos, ejercicios, recomendaciones y bibliografía.**



## Actividad N°2

**Elige una de las actividades recreativas propuestas** que se encuentren en el link que colocamos al inicio.

Los archivos para orientarte se encuentran en la **carpeta "Ciclo Superior"** y poseen los siguientes **títulos:**

- Educ-Física-EETP460-Juegos y Movimiento en casa
- Educ-Física-Juegos de mesa+Movimiento-EETP460
- Juegos y actividades recreativas 460
- Educ-Física-Juegos de mesa+Movimiento-EETP460
- Educ-Física-EETP460-Armá una coreo.

Elige la propuesta recreativa que más te guste, realízala en casa y comenta:

Las modificaciones o variantes que realizaste al juego o a la actividad, cómo lo adaptaste a tu realidad, materiales, personas, reglas. Si jugaste sólo cómo lo hiciste, si lo jugaste con familiares cuenta con quiénes, dónde. ¿Se te ocurrieron otros juegos?

Puede presentar la actividad en un informe escrito, en power point o un video.

Puedes imaginar que eres un reportero y ese juego que elegiste se transformó en un deporte, se acaba de realizar un mundial de ese juego y debes cubrir el evento (si es un juego olímpico pueden ser varias pruebas). Realiza un reportaje a las figuras de "mundial"(que son personas, familiares con quienes jugaste) ¿Qué les preguntarías?

Puedes imaginar que estás dando una conferencia de prensa o das una charla TED y cuentas tu experiencia en ese juego.

Será muy divertido y enriquecedor escucharte. ¡Animo a disfrutar jugando y haciendo la actividad!

Da rienda suelta a tu imaginación y cualquier otra propuesta entorno a la actividad recreativa nos encantará leerla, escucharla o verla.

No dudes en consultarnos, para la inquietud que tengas podés escribirnos al e-mail:

[ferferrari2000@gmail.com](mailto:ferferrari2000@gmail.com) – [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com)

Si es necesario, luego coordinamos para dialogar por otro medio.

Te deseo que transites este tiempo de la mejor manera posible y recuerda ser responsable:  
¡Quedate en casa!..¡Y movete!

¡¡Un saludo grande y nos vemos pronto!!

*Prof. Fernando A. Ferrari*

*Prof. Gisela Torreano*