

和 平 温 馨 亲  
友 源 于 大 爱  
礼 貌 与 修 养  
大 大 开 心 笑

Los y las docentes orientaran las actividades educativas que se pondrán en marcha en este periodo. Sin embargo, consideramos muy importante el papel que pueden desempeñar las familias y las personas del entorno de las niñas, niños y jóvenes, al colaborar con el desarrollo de sus tareas.

Invitamos a los estudiantes a organizarse de la siguiente manera:

- Establecer un momento del día para leer y realizar las actividades.
- Estar atentos si se presentan dificultades al realizar las tareas o si las mismas les resultan interesantes, fáciles o difíciles.
- Organizarse con los materiales pedagógicos para que puedan completar las actividades según las indicaciones de sus docentes.

Los docentes de la escuela estaremos en contacto con ustedes para que entre todos/as podamos atravesar esta situación de la mejor manera.

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

Si está dentro de lo acordado con tu Profesor o Profesora, y en la medida de tus posibilidades, envíale tus reflexiones digitalmente por e-mail. Si la anterior no es una opción posible, utiliza tu cuaderno. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física.



INVESTIGANDO UN DEPORTE

ACTIVIDAD N°1

**En esta oportunidad te proponemos que investigues sobre el deporte que más te guste:**

1. ¿Dónde surgió? ¿Cuándo? ¿Cómo?
2. ¿En qué países se practica más?
3. ¿De qué se trata? ¿Cuál es su objetivo?
4. ¿Hay algún jugador o jugadora que se destaque?
5. ¿Cuáles son los torneos más importantes?
6. Todas las respuestas anteriores tienen que ser breves, no se extiendan demasiado.

Te proponemos que veas una forma “alternativa” de poder realizar ese deporte en tu casa con tu familia. En este caso vas a tener que crear nuevas reglas, sencillas, y ver alguna forma de poder jugar en casa.



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com) (Mujeres) y [danielforni@hotmail.com](mailto:danielforni@hotmail.com) (varones). Para que podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

Lo mismo vas a colocar en el **archivo adjunto** que envías.

**Ejemplo:** Soto Juan-1ºB-Actividad N°1- Educación Física

- **Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.**



## ÁRBOL GENEALÓGICO DEPORTIVO Actividad N°2

**Te proponemos que investigues sobre la historia deportiva de tu familia y diseñes tu árbol genealógico en referencia a las actividades físicas y deportivas.**

Un “árbol genealógico” es una representación visual de los miembros de una familia y de la manera en que se relacionan históricamente entre sí, colocándolos en diferentes niveles de altura y ramificación, tal como si “colgaran” de las ramas.

Teniendo en cuenta esto, te proponemos que desarrolles la siguiente tarea:

1. Armá tu árbol genealógico en una hoja ubicándote a vos en la parte central de la hoja. Incluí, junto con el nombre de cada persona, si hizo o hace actividad física o deporte.
2. En un apartado de “observaciones”, volvé a copiar el nombre de quienes sí hicieron o hacen actividad física y/o deporte y explicá:
  - Cuál es esa actividad.
  - Durante cuánto tiempo la practicaron.
  - Si continúan con esa actividad.
  - Dónde lo practican (por ejemplo Clubes, Sociedad de Fomento, Centro de Educación Física).



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com) (Mujeres) y [danielforni@hotmail.com](mailto:danielforni@hotmail.com) (varones). Para que

podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

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

**Ejemplo:** Soto Juan-1ºB-Actividad N°2- Educación Física

- Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.



## ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

## ACTIVIDAD N°3

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

## Rutina de ejercicios en 7 minutos





Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com) (Mujeres) y [danielforni@hotmail.com](mailto:danielforni@hotmail.com) (varones). Para que podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

Lo mismo vas a colocar en el **archivo adjunto** que envías.

**Ejemplo:** Soto Juan-1ºB-Actividad N°3- Educación Física

- **Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.**

**NOTA PARA TODAS LAS ACTIVIDADES: NO DUDES EN CONSULTARNOS ANTE CUALQUIER INQUIETUD A LOS CORREOS MENCIONADOS ANTERIORMENTE. RECUERDA QUE ES NECESARIO QUEDARSE EN CASA!**