



EDUCACION FISICA ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

Los Profesores de Educación física les damos la bienvenida a esta nueva forma virtual que estaremos trabajando durante estos días de cuarentena, estaremos en contacto con ustedes para que entre todos/as podamos atravesar esta situación de la mejor manera.

A continuación te presentaremos actividades específicas del área. 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 tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física. Al finalizar la indicación en cada actividad se explica como hacer.**



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA SALUD? Actividad Nº 1

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y de practicar deportes son múltiples.

Teniendo en cuenta que el próximo 6 de abril es el “Día mundial de la actividad física”, te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

1. ¿Practicas algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?
2. ¿Por qué lo elegiste?
3. ¿Pensás que puedes beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?
4. Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar alguna actividad física o deporte sistemáticamente?
6. ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?
7. ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de actividad física o deportes? ¿Qué cambios notás en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica de la actividad o deporte?

8. ¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente y quienes que sí lo hacen?



Esta actividad es para presentar en esta semana, las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres) y 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-2º D-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.



ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA. Actividad N°2

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 puedes 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



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?
¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
5. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”? Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
6. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior sobre beneficios de la salud. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres) y 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-2º D-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.



JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS. Actividad N°3

Los Juegos y Deportes Alternativos engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdicas deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno. El origen de los juegos alternativos estuvo en la dificultad de practicar los deportes “convencionales” que todos y todas conocemos.

El concepto “alternativo” se relaciona con el contexto (espacio y tiempo), es decir que responde al lugar y al tiempo en que se desarrolla; es por ello que un deporte puede ser tradicional en un determinado país y alternativo en otros.

Entonces, te pedimos que respondas por escrito en tu cuaderno:

1. ¿Practicarás algún deporte alternativo en tus clases de Educación Física?
2. ¿Cuál o cuáles? ¿Cómo los juegan?
3. Si todavía no practicaste ninguno; te proponemos que investigues sobre los siguientes deportes alternativos:
 - **SHUFFLEBOARD.**
 - **360**
 - **PETECA E INDIACA**
4. Elegí uno de esos tres y te proponemos que juegues con tus familiares y si no tenes los elementos los reemplaces con alguno que tengas en tu casa, ¡A crear!
5. Contanos como reemplazaste los elementos y de qué manera lo jugaste.



Esta actividad es la última a realizar. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres) y 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-2º D-Actividad N°3- Educación Física

- **Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tu 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!