

## Actividades para hacer en casa – Educación Física – 4° D

Queremos orientarte en las actividades educativas que se pondrán en marcha en este período. 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 de sus docentes.

Los docentes de la escuela estaremos 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: [veronicamarin8@hotmail.com](mailto:veronicamarin8@hotmail.com) (mujeres) [danielforni@hotmail.com](mailto:danielforni@hotmail.com) (varones) del siguiente modo (para que entre tantos archivos enviados en este tiempo yo pueda organizarme, archivarlas por cursos y verlas):

En Asunto coloca: Apellido y Nombre\_Año\_División\_Actividad-Educación Física. Lo mismo vas a colocar en el archivo adjunto que envíes. Ejemplo:

*PérezJuan\_1°D\_Actividad N°1-Educación Física*

### Metodología de trabajo:

- Te proponemos que registres por escrito las resoluciones de cada tarea en un anotador o cuaderno.
- En la medida de tus posibilidades, envíanos tus reflexiones digitalmente por e-mail a los correos que figuran más arriba.
- Si la anterior no es una opción posible, utilizá tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales donde deberás presentárselas a tu Profesor

## Actividad

“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 14 días, distribuidos de forma tal de ocupar 3 días semanales 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 uno.
- 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.

**Atención:** Puedes guiarte con el material propuesto que te enviamos previamente en el siguiente link <https://drive.google.com/drive/folders/1Gw2HaLWAntVvhotlgWFwZoAQiLEBu7Mx>

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.

Finalmente, redactá el 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. 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)

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.

Mucha suerte! A cuidarse mucho, quedarse encasa y no dudes en consultarnos las dudas que tengas!

Saludos, Profe Vero y Dani