

EDUCACIÓN FÍSICA- CICLO ORIENTADO **PROPUESTA PARA ESTUDIANTES**

Considerando la importancia de continuar aprendiendo en este momento de aislamiento social preventivo y obligatorio, te proponemos realizar algunas actividades desde el espacio curricular Educación Física.

Te sugerimos que:

- Sostengas el ritmo semanal propuesto desde la escuela para el desarrollo de las clases de Educación Física
- Busques un lugar en tu casa que pueda adecuarse a la práctica de algún tipo de actividad física y/o deportiva.
- Te contactes con amigos o conocidos para acordar un horario de realización de actividad física y conectarse, para realizarlas de manera conjunta, aportando y recibiendo ayuda de los demás.
- Invites a otro integrante del grupo familiar –si es posible- para sumarse a esta propuesta.
- Encuentres algunos elementos del entorno familiar que permitan el desarrollo de diversas actividades físicas para que sean más amenas y divertidas.
- Registrar las resoluciones de cada tarea para poder compartirlas después, con tu profesor/a de Educación Física.

Primer Actividad

Juegos y deportes

Para comenzar, te invitamos a investigar sobre los Juegos y Deportes Alternativos en el siguiente link

<http://deportesmasalternativos.blogspot.com/>

Ahora:

1. Selecciona un Juego o Deporte alternativo que te gustaría practicar en la escuela y que incluya la participación de todos tus compañeros y compañeras de curso.
2. Considera los espacios físicos y materiales que tiene la escuela para poder practicarlo.
3. Si es necesario confeccionar elementos para su ejecución, ¿cómo lo organizarías?
4. Realiza una presentación con los beneficios de practicar el Juego o Deporte alternativo que seleccionaste y compártela con tu curso y profesor/a. Algunas preguntas que puedes

“2020 - Año del Bicentenario del Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano”

hacerte para organizar la presentación: ¿Dónde surgió? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿De qué se trata?
¿Cuál es su objetivo? ¿Por qué lo elegiste?

Segunda Actividad:

Cuerpo en movimiento

Ahora, te invitamos a realizar actividad física en algún espacio de tu casa.

Vamos a darte algunas ideas para que puedas organizar dos rutinas diferentes y desarrollarlas durante la semana.

De esta manera, podrás organizar una actividad acorde a tus posibilidades y completar las dos clases semanales de Educación Física.

RUTINA 1

Para comenzar:

- **Movilidad articular:** realizar ejercicios ya conocidos y ejecutados previamente en tus clases de Educación Física.
- Te recomendamos ordenar los movimientos para no olvidarte de ninguna parte de tu cuerpo. Por ejemplo: comenzar con movimientos en los pies, tobillos, rodillas, piernas, caderas, cintura, pecho, espalda, hombros, brazos, cabeza y los **estiramientos** de todos los grupos musculares, para continuar con la entrada en calor.

Por ejemplo:

“2020 - Año del Bicentenario del Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano”



<https://sahagunef.files.wordpress.com/2013/11/image8.jpg?w=628>

Luego:

- **Equilibrio con bastón:** trasladar el bastón (palo de escoba u otro) apoyado en la palma de mano de forma vertical en un recorrido de 10 mts. Variantes: trasladarlo con la espalda, apoyado en un pie, en el codo, mantener el equilibrio del elemento durante 15 segundos, etc.
- **Malabares:** con tres pelotitas de tenis o de trapo, con botellas de plástico de ½ litro, otros elementos.
- **Desafío:** armar una pequeña coreografía de 3 a 5 minutos, utilizando bastones y malabares. Poner en juego la creatividad y realizar un pequeño video para compartir con tus compañeros y compañeras de curso.

Para finalizar: Elongar (estirar) todos los grupos musculares. Podrías usar el mismo sentido de cuando empezaste, desde los pies a la cabeza o viceversa.

Realiza esta actividad sin apuros, manteniendo cada posición durante diez segundos. Recordá que una buena elongación después de los ejercicios, evita lesiones y dolores.

RUTINA 2

Entrada en calor: repetir la Rutina 1, incorporarle otras variantes o hacer una diferente.

¡A fortalecer los músculos! ahora, deberás 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 (máximo de 3). Es importante repetir cada ejercicio de la manera en cómo venías trabajando en tu clase de Educación Física.



<https://es.tableworld.net/wp-content/uploads/sites/2/ejercicios-para-hacer-en-casa-hombre.png>

Ahora te proponemos que, durante 40 minutos, realices algunas actividades relacionadas con la lógica de los juegos y deportes. Por ejemplo:

- ✓ **Pelota-paleta:** realizar ejercicios con una pelota de tenis y una paleta intentando mantener la pelota el mayor tiempo posible sin que se caiga al suelo golpeándola con la paleta. Si no tienes paleta, podrás reemplazarla por un plato de madera, de plástico u otro elemento disponible en tu casa.
- ✓ **Con dificultad:** el ejercicio anterior, pero manteniendo el equilibrio parado en un step (base de madera) sino tengo la posibilidad de tener un step hacerlo con dos ladrillos, dos guías de teléfono en desuso u otros materiales apoyados de forma horizontal en el piso.
- ✓ **Aro de Básquet:** buscar en la casa un recipiente de plástico que no se use, puede ser un tarro de pintura, bidón u otro, quitarle la base y ubicarlo en algún lugar elevado como si fuera un aro de básquet. También puede hacer un aro con restos

“2020 - Año del Bicentenario del Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano”

de manguera o caños de agua flexibles.

- ✓ **El reloj:** este juego consiste en realizar lanzamientos al aro desde distintos lugares, para ello deberás dibujar un reloj grande en el piso con los doce números que tiene. Comenzar los lanzamientos desde el número 1, en caso de que logres el tanto (encestar) puedes pasar al número 2, de lo contrario sigues en el mismo número hasta que logres encestar y así sucesivamente hasta completar la vuelta llegando al 12. Este juego nos da la posibilidad de jugar solo o con la familia.

Al finalizar, no te olvides de elongar todos tus músculos:



<https://pxb.cdn.eldiariodelarepublica.com/republica/122016/1495220092379.jpg?&cw=350>

Aclaración: en esta oportunidad, evitamos recurrir a la web para imitar rutinas de gimnasia y/o ejercicios. El propósito es poder transferir los conocimientos y aprendizajes adquiridos durante las clases de Educación Física a estas primeras actividades dentro del hogar.

M. Alejandra Couly - Ivan Tavitián
Equipo Técnico Educación Física
D.G.D.C.C.y A.I.