

## **EDUCACIÓN FÍSICA- CICLO BÁSICO**

### **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**

#### **Actividad física y salud**

Para comenzar, te invitamos a leer parte de un artículo que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) publicó en el año 2010

#### **Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud**

##### **Prevenir las enfermedades no transmisibles**

La OMS ha elaborado las *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT).



Las recomendaciones que figuran en ese documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación se indican las recomendaciones para cada grupo de edad.

### **Jóvenes (5 a 17 años)**

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Si quieres indagar más, puedes continuar leyendo este artículo en:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

### **Ahora reflexiona y responde:**

1. ¿Consideras que es importante realizar actividad física? ¿Por qué?
2. ¿Qué beneficios consideras que aporta la práctica de actividades físicas a tu salud? Descríbelas
3. Investigar qué es una actividad aeróbica, buscar tres ejemplos para compartir con tus compañeros y compañeras de curso
4. Explicar a qué se refiere la OMS cuando dice “actividades vigorosas”

## 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

Te proponemos que busques una música suave, de tu agrado y realices:

- ✓ **Ejercicios para mover las articulaciones**, ya conocidos y ejecutados previamente en las clases de Educación Física, en los que no se necesite desplazamientos.
- ✓ 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.



<https://elblogdenube2.files.wordpress.com/2011/11/activac-genc3a9rica.jpg>

Ahora te pedimos que cambies el ritmo de la música mientras:

- ✓ Realizas **saltos o multisaltos** en el lugar o con desplazamientos. Ej: con un pie, con el otro, con los dos juntos, para adelante, atrás, a los costados, combinando con movimientos de brazos, otros (2 minutos)
- ✓ Luego con desplazamientos pequeños y alternando con trotes suaves. Si tienes una soga, podrías utilizarla en este momento para saltar (1 minuto)
- ✓ Otra variante: realizando zig-zag entre elementos que encuentres en tu casa (sillas, almohadones, pelotas, botellas plásticas, descartables, otros elementos)
- ✓ Ahora, **ejercicios de equilibrio**:
  - Levanta una rodilla formando un ángulo de 90 grados con la cadera manteniendo la posición durante 10 a 15 segundos. Repite dos veces con cada rodilla
  - Baja las manos y las rodillas, y mantente en equilibrio con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída durante 10 segundos. Repetir tres veces
  - Saltos moviéndose respecto del propio eje, tratando de girar sin perder el equilibrio. Tres veces

**Desafío para compartir con tus compañeros y compañeras en las redes sociales:** “Armar una serie con cuatro ejercicios diferentes”

Por ejemplo:

Ejercicio 1: Sentadillas en el lugar.

Ejercicio 2: Abdominales bolita.

Ejercicio 3: Lagartijas flexiones de brazos con rodillas apoyadas en el piso.

Ejercicio 4: Estocadas con cada pierna (al frente o laterales)

Es importante repetir cada ejercicio de la manera en como venías trabajando en tu clase de Educación Física. Por ejemplo: entre 10 a 15 repeticiones cada uno, las que puedas realizar, las que tu profesor/a indique.

Y realizar la serie completa 2 o 3 veces.

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

Realizá esta actividad sin apuros, manteniendo cada posición durante diez segundos

Recordá que una buena elongación después de los ejercicios, evita lesiones y dolores.

#### ESTIRAMIENTOS



<https://i.pinimg.com/originals/62/04/41/6204417b78d1617ef6fb53c9b5229dac.png>

## RUTINA 2

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

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

- ✓ **Malabares** con tres pelotitas de tenis, de trapo o de papel.
- ✓ **Lanzamiento:** con una pelota de tenis contra la pared. Lanzar y recibirla pelota con una mano, lanzar con una mano y recibir con la otra, lanzar con una mano y tomarla después de un pique, etc
- ✓ **Puntería:** utilizandopelotas de diferentes tamaños y pesos, lanzarlas dentro de recipientes colocados a diferentes distancias y/o alturas.Lanzarun lápiz o lapicera dentro de una botella.
- ✓ **Improvisando una red de vóley:** con una soga en el patio de la casa, realizar pases con pelotas de papel, trapo, globos y la ayuda de un familiar (1 vs 1)
- ✓ **Bowling:** con botellas de plástico vacías y pelotas de trapo. Derribar las botellas lanzando con una mano,con las dos, de espaldas, con el pie,etc
- ✓ **Jugar al Ping Pong,** en caso de disponer de este juego en la casa.
- ✓ **Invención de nuevos mini deportes**junto a algún integrante de la familia, compartirlocon tus compañeros y compañeras de curso a través de las redes sociales.



[https://hydroponicsbc.com/img/instruktsiyakaknauchitsyazhonglirovat234\\_96B494EB.jpg](https://hydroponicsbc.com/img/instruktsiyakaknauchitsyazhonglirovat234_96B494EB.jpg)



[https://http2.mlstatic.com/juego-de-lanzamiento-de-bolsita-de-frijoles-para-ninos-y-D\\_NQ\\_NP\\_723126-MLC29141508010\\_012019-F.jpg](https://http2.mlstatic.com/juego-de-lanzamiento-de-bolsita-de-frijoles-para-ninos-y-D_NQ_NP_723126-MLC29141508010_012019-F.jpg)

Al finalizar, no te olvides de elongar todos tus músculos

**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.

#### Referencias bibliográficas:

- Gobierno de Córdoba, Ministerio de Educación, Secretaría de Educación, Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa (2011 b). Diseño curricular Ciclo Básico de la Educación Secundaria 2011-2015. Córdoba, Argentina: Autor.

Disponible en:

<http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/EducacionSecundaria/LISTO%20PDF/TOMO%20%20Ciclo%20Basico%20de%20la%20Educacion%20Secundaria%20web%208-2-11.pdf>

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, Dirección General de Cultura y Educación, Subsecretaría de Educación, Dirección de Educación Física (2020). Cuadernillo de Actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física. Actividades para realizar en el Hogar. Nivel Secundario. Ciclo Básico. Primer año. Buenos Aires, Argentina: Autor
- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, Dirección General de Cultura y Educación, Subsecretaría de Educación, Dirección de Educación Física (2020). Cuadernillo de Actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física.

Actividades para realizar en el Hogar. Nivel Secundario. Ciclo Básico. Segundo Año. Buenos Aires, Argentina: Autor

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, Dirección General de Cultura y Educación, Subsecretaría de Educación, Dirección de Educación Física (2020). Cuadernillo de Actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física. Actividades para realizar en el Hogar. Nivel Secundario. Ciclo Básico. Primer año. Buenos Aires, Argentina: Autor
- 

M. Alejandra Couly,  
Paula Vicentini, Gerardo Gastaldi  
Equipo técnico Educación Física  
D.G.D.C.C.y A.I.