

EESA N°1

4° año Educación Física

Plan de continuidad pedagógica

PEF Alejandro Borquez.

## ÁRBOL GENEALÓGICO DEPORTIVO

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 la manera en que éstos 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 en tu cuaderno desarrolles la siguiente tarea para que lo retomen, en un tiempo, en las clases presenciales de Educación Física:

1. Armá tu árbol genealógico en una hoja ubicándote a vos mismo/a 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 y
- dónde lo practican (por ejemplo Clubes, Sociedad de Fomento, Centros de Educación Física).

3. Si es posible, completa la información con fotos o algún recuerdo que tengan en casa vinculado a estas actividades que hicieron o hacen; como una medalla, el carnet de un club, entre otras alternativas.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

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

La idea es que durante los 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' a 12'.

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



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?

¿Considerás agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7') 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, 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?

**IMPORTANTE: Los trabajos lo podrán enviar vía mail (aleborquez1@hotmail.com) o a través de WhatsApp (11-3344-9441). Asimismo, para evacuar dudas o sugerencias también pueden hacerlo vía mensajería instantánea.**