

6° año EESA N° 1

PEF Alejandro Borquez

Plan de continuidad pedagógica

Educación Física

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?
¿Consideras 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?

INVESTIGANDO UN DEPORTE

En esta oportunidad te proponemos que investigues sobre el deporte que más te guste:

- 1- ¿Dónde nació? ¿Cuándo? ¿Cómo?
- 2- ¿En qué países se practica más?
- 3- ¿De qué se trata? ¿Cuál es su objetivo?
- 4- ¿Hay algún jugador/ra que se destaque?
- 5- ¿Cuáles son los torneos más importantes?

Una vez que tengas toda la información, prepara una presentación breve para realizar ante el resto de tus compañeros: puede ser un power point, un video (con un celular), una lámina, un juego o cualquier otra propuesta que se te ocurra para socializar cuando se retomen las clases presenciales de Educación Física.

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.

