

# EETP N° 460: " GUILLERMO LEHMANN"

## MUJERES

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO: 4TO "A" 4TO "C" 5TO "C" 5TO " D" MUJERES

DOCENTE: Carmen Vara

CORREO: mariadelcarmenvara@hotmail.com

**ATENCIÓN:** PUEDEN ELEGIR PARA PRESENTAR CUALQUIERA DE LAS DOS ACTIVIDADES PROPUESTAS. SI LA CUARENTENA SE EXTENDIERA, DEBERÁN HACER LA ACTIVIDAD QUE LES FALTE. MUCHA SUERTE

### Actividad: N° 1

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: mariadelcarmenvara@hotmail.com del siguiente modo:

-En Asunto coloca: Apellido y Nombre \_Año \_División \_Actividad-Educación Física.

Lo mismo vas a colocar en el archivo adjunto que envías.

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, envíame tus reflexiones digitalmente por e-mail al siguiente correo: mariadelcarmenvara@hotmail.com

- Si la anterior no es una opción posible, utiliza tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales donde deberás presentárselas a tu Profesor “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. 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, redacta 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.

## Actividad: N° 2

### QUEDATE EN CASA: COREO ONLINE CON TUS AMIGOS/AS

Armar grupos por WhatsApp de 4 o 6 alumnas/os. Elijan una música que les guste mirando alguno de los vídeos que nos llegan por WhatsApp y tomándolo como ejemplo (sin copiarlo) cada alumna desde su casa deberá armar una secuencia con 2 series de 8 tiempos como mínimo. Puede ser bailable o secuencias de abdominales, espinales, fuerza, con o sin elementos, etc. Luego se grabará filmándose, y lo compartirá con las/os demás compañeras/os del grupo. Entre todas/os les pondrán un orden a las secuencias inventadas y las compartirán en el grupo. Todas deberán aprender la coreografía y filmarla completa. La enviarán por este medio filmada o será presentada ante todo el curso cuando comiencen las clases.

Para ayudarte te paso estos links que podés ver en YouTube Mucha suerte

<https://youtu.be/OFixNLFoY10>

<https://youtu.be/3Uew2mCt-rc>

**Elegir** cualquiera de las dos actividades antes planteadas, desarrollarlas y hacerlas por lo menos 3 veces por semana solas o con cualquier miembro de su familia.

Mandar la misma por mail. En el caso que la cuarentena se extienda, deberán hacer la actividad que les falte.

CUALQUIER DUDA O PREGUNTAS LA REALIZARÁN AL MISMO MAIL.

¡Mucha suerte! Saludos