

# Actividades para hacer en casa

Año: 3° A y 3° B

Queremos orientarte en las actividades educativas que se ponen en marcha en este periodo. 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 que los docentes damos.

Los docentes de la escuela queremos estar 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: [ferferrari2000@gmail.com](mailto:ferferrari2000@gmail.com) (varones) y [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com) (mujeres) del siguiente modo (para que entre tantos archivos enviados en este tiempo, podamos organizarlos, archivarlos por cursos y verlos):

En **Asunto** coloca: **Apellido y Nombre\_Año División\_Actividad-Educación Física**

Lo mismo vas a colocar en el **archivo adjunto** que envíes. *Ejemplo:*

**Pérez Juan\_1°D\_Actividad N°1-Educación Física**



La propuesta desde el área es transitar este tiempo, abordando **dos grandes ejes temáticos** que se encuentran estrechamente **relacionados con la salud física, psíquica y espiritual** del hombre:

**A- Las prácticas motrices relacionadas al entrenamiento:** es decir las actividades físicas relacionadas con el mejoramiento de las capacidades motrices como fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, etc.

**B- Las prácticas lúdicas y recreativas:** el juego y los juegos como medios que nos permiten despejar nuestra mente y fortalecer los vínculos con quienes estaremos transitando estos días en casa. (Para profundizar, leer la **introducción** que se encuentra en el link que dejamos más abajo)

***A continuación te presentamos actividades específicas de Educación Física. Te propongo que registres por escrito las resoluciones de cada tarea en un anotador o cuaderno.***

***Si tenés posibilidades, envías por mail de acuerdo a lo expresado anteriormente. Si esto no es posible, utilizá tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales donde deberás presentarlas a tu Profesor.***

**Importante:**

**En el siguiente link:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1Gw2HaLWAntVvhotlgWFwZoAQiLEBu7Mx> **vas a poder encontrar el material de consulta para profundizar en las actividades propuestas.**

*A medida que vamos armando el material lo vamos subiendo para que te sirva de consulta y guía.*



## Actividad N°1

Realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 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 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la **fuerza** y, a continuación, te la explicamos con imágenes. Recuerda realizar **antes una correcta entrada en calor** (mira el archivo que se encuentra en el link). También en el link que compartimos hay diversos ejercicios y videos demostrativos de distintos ejercicios, así como una bibliografía complementaria.



**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 minutos) 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 y 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?

**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.

**LA PRESENTACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD QUEDA LIBRADA A LA CREATIVIDAD DE CADA UNO.** 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 preguntas anteriores como si fuera una charla de café en ese video... ¡Den rienda suelta a su creatividad para comunicarlo de la manera más atractiva y efectiva ya que ustedes manejan la tecnología mejor que nosotros! Será muy grato leerlos, verlos o escucharlos para conocerlos un poco ya que no nos hemos visto todavía!



## Actividad N°2

**Elige una de las actividades recreativas propuestas** que se encuentren en el link que colocamos al inicio.

Los archivos para orientarte se encuentran en la **carpeta "Ciclo Básico"** y poseen los siguientes **títulos:**

- Educ-Física-EETP460-Juegos y Movimiento en casa
- Educ-Física-Juegos de mesa+Movimiento-EETP460
- Juegos y actividades recreativas 460
- Educ-Física-Juegos de mesa+Movimiento-EETP460
- Educ-Física-EETP460-Armá una coreo.

Elige la propuesta recreativa que más te guste, realizala en casa y comenta:

Las modificaciones o variantes que realizaste al juego o a la actividad, cómo lo adaptaste a tu realidad, materiales, personas, reglas. Si jugaste sólo, ¿cómo lo hiciste?, si lo jugaste con familiares, cuenta con quiénes.

Puede presentar la actividad en un informe escrito, en power point o un video.

Puedes imaginar que eres un reportero y ese juego que elegiste se transformó en un deporte, se acaba de realizar un mundial de ese juego y debes cubrir el evento. Realiza un reportaje a las figuras de "mundial"(que son personas, familiares con quienes jugaste) ¿Qué le preguntarías?

Puedes imaginar que estás dando una conferencia de prensa o das una charla TED y cuentas tu experiencia en ese juego.

Será muy divertido y enriquecedor escucharte. ¡Animo a disfrutar jugando y haciendo la actividad!

Da rienda suelta a tu imaginación y cualquier otra propuesta entorno a la actividad recreativa me encantará leerla, escucharla o verla.

No dudes en consultarnos, para la inquietud que tengas podés escribirnos al e-mail:

[ferferrari2000@gmail.com](mailto:ferferrari2000@gmail.com) o [gisetorreano@gmail.com](mailto:gisetorreano@gmail.com)

Si es necesario, luego coordinamos para dialogar por otro medio.

Te deseo que transites este tiempo de la mejor manera posible y recuerda ser responsable:

¡Quedate en casa!...¡Y movete!

¡¡Un saludo grande y nos vemos pronto!!

*Prof. Fernando A. Ferrari*

*Prof. Gisela Torreano*