



Los y las docentes orientaran las actividades educativas que se pondrán en marcha en este periodo.

Los docentes de la escuela estaremos en contacto con ustedes para que entre todos/as podamos atravesar esta situación de la mejor manera.

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

Si está dentro de lo acordado con tu Profesor o Profesora, y en la medida de tus posibilidades, envíale tus reflexiones digitalmente por e-mail. Si la anterior no es una opción posible, utiliza tu cuaderno. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física.



ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA Actividad N°1

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos 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.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



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?



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres). Para que podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

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

Ejemplo: Soto Juana-3ºC-Actividad N°1- Educación Física

- Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.



JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Actividad N°2

Los Juegos y Deportes Alternativos engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdicas deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno. El origen de los juegos alternativos estuvo en la dificultad de practicar los deportes “convencionales” que todos y todas conocemos.

El concepto “alternativo” se relaciona con el contexto (espacio y tiempo), es decir que responde al lugar y al tiempo en que se desarrolla; es por ello que un deporte puede ser tradicional en un determinado país y alternativo en otros.

Entonces, te pedimos que respondas por escrito en tu cuaderno:

1. ¿Practicabas algún deporte alternativo en tus clases de Educación Física?
2. ¿Cuál o cuáles? ¿Cómo los juegas?
3. Si todavía no practicabas ninguno; te proponemos que investigues: **SHUFFLEBOARD**. Y lo puedas jugar en tu casa, con tus familiares. Vas a tener que adaptar elementos. La idea es ser creativos!!!



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres). Para que podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

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

Ejemplo: Soto Juana-3ºC-Actividad N°2- Educación Física

- Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.



Juego de Mesa Actividad N°3

Acá le dejo la foto de un juego muy conocido, ustedes tendrán que hacerlo en casa y jugarlo con sus familiares!!!

1. En una foto está el tablero del juego que ustedes deberán realizar en cartulina, cartón, cualquier material que tengan en casa.
2. En la otra foto están las consignas del juego!!! deberán cambiar las consignas por otras, por lo menos 15 tienen que estar modificadas y enviaran como lo hicieron, traten de mantener el eje, siempre en las consignas tendrán que moverse!!! si modificaron 15 me envían esas, en caso de haber modificado todo nos mandan, obviamente, todas. A JUGAR!!!



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. **¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**



Esta actividad es para realizar cuando terminaron la anterior. Las actividades son sencillas y puedes presentarlas a los siguientes correos: gisetorreano@gmail.com (Mujeres). Para que podamos organizarnos en este tiempo entre tantos archivos a enviar te proponemos enviarlos de la siguiente manera: en **Asunto** coloca: apellido y Nombre -Año/División- Actividad- Educación Física.

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

Ejemplo: Soto Juana -3ºC-Actividad N°3- Educación Física

- Si enviar un mail no es una opción posible, utiliza tú anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora donde deberás presentárselas.

NOTA PARA LA ACTIVIDAD: NO DUDES EN CONSULTARME ANTE CUALQUIER INQUIETUD A MI CORREO:

- gisetorreano@gmail.com
- **RECUERDA QUE ES NECESARIO ¡QUEDARSE EN CASA!**