

## ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA HACER EN CASA

### CURSO 3 “E”

PROFESORA: MARIN, Verónica [veronicamarin8@hotmail.com](mailto:veronicamarin8@hotmail.com) (mujeres)

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 puedes enviarlas al correo antes mencionado. Hacerlo 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°F\_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, envíanos tus reflexiones digitalmente a los e-mail antes mencionados.
- Si la anterior no es una opción posible, utilizá tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales donde **deberás presentárselas 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 puedes 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)

### 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”? Descríbete 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 cominacarlo de la manera más atractiva y efectiva ya que ustedes manejan la tecnología mejor que nosotros! Será muy grato 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 encuentran 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-EETP460-Armá una coreo.

Elige la propuesta recreativa que más te guste, realízala 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, un video.

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 nos encantará leerla, escucharla o verla.

No dudes en consultar y la inquietud que tengas podes escribirme al e-mail:

[veronicamarin8@hotmail.com](mailto:veronicamarin8@hotmail.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. Verónica Marín