ESCUELA DE COMERCIO Nº 1 “PROF. JOSE ANTONIO CASAS”

EDUCACION FISICA

EDUCACIÓN FÍSICA 5º AÑO MUJERES Y VARONES

GUIA DE ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO A DISTANCIA

ACTIVIDAD Nº 4

**ACTIVIDAD FISICA, JUEGOS, DEPORTE Y SALUD**

**OBJETIVOS**

* Tomar conciencia de la importancia del bien común y su impacto en la salud física, mental y social.-
* Aprender a ganar y a perder.-
* Ejercitar la creatividad y la inteligencia.-
* Realizar actividad física.-

**ACTIVIDADES**

La actividad consiste en realizar trabajos teóricos y prácticos

**TEORIA:**

La Educación Física no se refiere solamente a la realización de actividades físicas, ejercicios o deportes, eso es una parte muy pequeña de lo que es la Educación Física.-

Dentro de los componentes de la Educación Física se encuentran agrupados por familia o categorías las especialidades o actividades que con la denominación de Agentes de la Educación Física, forman el marco de referencia para que desarrollemos las actividades en esta disciplina de las ciencias de la educación.-

Estos Agentes de la Educación Física son entre otros:

La Gimnasia,

la Natación,

el Atletismo,

los Deportes,

las Actividades al Aire Libre,

la Vida en la Naturaleza,

la Recreación.,

la Música y los Cantos como pasatiempo,

los Bailes y Danzas como pasatiempo,

los Hobbies,

las Manualidades o Artesanías como pasatiempo,

los Primeros Auxilios,

las distintas formas de Comunicación (señales, carteles, señas, banderas, luces, colores, instructivos, mapas, códigos, jeroglifos, pictogramas, etc.),

la Exploración, Orientación, Guía y seguimiento de huellas y rastros,

los Juegos de Mesa,

los Juegos de Salón,

los juegos de Inteligencia,

los Juegos de Habilidad y Destreza,

el Campamentismo,

la Navegación a remo, a vela y a motor,

el Aeromodelismo, el Fosforomodelismo, el Modelismo Naval,

el Paracaidismo,

el Aladeltismo,

el Montañismo, el Alpinismo, la Escalada de muros, paredones, farallones y laderas,

el Trepar árboles, sogas, caños, escaleras

La Caza y la Pesca

las Actividades físicas, deportivas, recreativas, culturales, etc., de los pueblos originarios, pueblos indígenas y culturas ajenas a la nuestra,

etcétera, etc, etc, etc.

Como habrás podido observar los ejercicios y deportes son una parte de la Educación Física y que dentro de esta ciencia de la educación hay actividades que tal vez realizas frecuentemente y no sabías que también son Educación Física.-

La finalidad de cada Agente de la Educación Física es contribuir a alcanzar, mantener y desarrollar un estado de salud físico, psíquico, espiritual y social en cada ser humano, en equilibrio con el medio ambiente, la cultura, la economía y las creencias del lugar en el cual habita.-

Ahora que tienes un panorama mas amplio de la materia

1. Realiza el trabajo en WORD, en ese procesador de texto podrás escribir, agregarle fotos o videos y dibujos; si no lo tienes instalado en la computadora o en tu celular puedes usar el WORD ON LINE directamente en internet y cuando lo tengas listo lo grabas y envías el archivo a la o el profesor/a de Educación Física de tu curso

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CURSO | GRUPO | PROFESOR/A | ENVIAR A |
| 5º 1º | VARONES | TORRICO GUSTAVO | POR EL MEDIO QUE LE ESTAN ENTREGANDO LOS TRABAJOS |
|  |  |  |  |
| 5º 1º | MUJERES | MORENO ANGELA | POR EL MEDIO QUE LE ESTAN ENTREGANDO LOS TRABAJOS |
| 5º 2º | MUJERES |
| 5º 3º | MUJERES |
| 5º 3º | MUJERES |
| 5º 4º | MUJERES |
|  |  |  |  |
| 5º 2º | VARONES | DOLZ JUAN | POR CORREO ELECTRONICO: [mayjo\_fd@hotmail.com](mailto:mayjo_fd@hotmail.com) |
| 5º 3º | VARONES |
| 5º 4º | VARONES |
| 5º 5º | VARONES |

NO ENVIES FOTOS SUELTAS PEGALAS EN UN ARCHIVO WORD

1. Nombra y explica 5 juegos que puedes realizar en tu casa que no necesiten usar play station, computadora o celular.-
2. Nombra y explica 5 categorías o Agentes de la Educación Física.-
3. Nombra que actividades físicas autorizo el gobierno que se pueden hacer por la cuarentena y explica como deben realizarse
4. Te invito a descubrir más Agentes de la Educación Física, nómbralos y explica brevemente que actividades engloba o contiene, te daré un punto extra por cada Agente que menciones y que no esté en el listado que te di mas arriba.-.
5. Luego de haber leído, reflexionado y completado el trabajo comparte con tu familia, tal vez alguno de ellos conozca otros Agentes de la Educación Física, anota los que ellos opinan o proponen y también envíalas junto con esta actividad.-

**PRACTICA:**

1. Continua practicando los ejercicios o movimientos con y sin pelota, **CUANDO HAGAS LOS EJERCICIOS CON PELOTA EJECUTA SOLAMENTE LOS QUE CORRESPONDEN AL DEPORTE QUE ESTABAS PRACTICANDO**

Los ejercicios o movimientos con y sin pelota se harán en el patio o fondo de la casa o en un espacio adecuado de la misma en el caso de los que no tengan patio o fondo.

Buscar un plástico grande, o una de esas alfombras grandes para llevar a la pileta o al campo, o una frazada que ya no usaran para la cama, o una bolsa de dormir (la usaran completamente abierta), o si no tienen ninguno de esos elementos un piso muy bien desinfectado para hacer los ejercicios.

Buscar una pelota de cualquier deporte (la que tengan), si no tienen ninguna pueden fabricar una con:

1. 1 globo, plasticola y papel de diario o de revistas; inflan el globo hasta el tamaño de una pelota, lo atan bien y proceden a pegarle el papel con la plasticola (con dos capas de papel es suficiente)
2. 2 bolsas plásticas y papel de diario bolsas plásticas chicas o rotas o trapos en desuso: llenar 1 bolsa con los papeles o bolsas plásticas, o los trapos hasta que tenga el tamaño y peso aproximado de una pelota y cerrarla y luego colocarla dentro de la otra bolsa y cerrarla. (atarlas bien para que no se salgan los papeles o lo que usen de relleno)

Los que tengan la pelota limpiarla y desinfectarla.

Tener las pelotas listas para la parte practica

**EJERCICIOS**

1. **SIN PELOTAS:**

**A-)** **En el piso: entrar en calor** trotando en el patio o fondo o el lugar elegido unos 10 minutos a ritmo lento, si no tienen lugar para correr con desplazamientos hacer de cuenta que están en un cinta de correr y trotar los 10 minutos en el lugar donde estén parados.

**3 series de:** 10 flexiones de brazos a toda velocidad (bien hechas cuerpo derecho y estirado vista al frente el pecho llega hasta el suelo y los codos contra el cuerpo), descanso 10 segundos y vuelven a repetir hasta completar las 30 flexiones.-

**3 series de:** 15 abdominales (cualquier abdominal menos el más fácil), descanso 15 segundos y volver a repetir hasta completar los 45 abdominales.-

**3 series de:** 20 espinales (brazos extendidos al frente de la cabeza, o extendidos a los costados como alas o en cruz), descanso 15 segundos y volver a repetir hasta completar los 60 espinales

**3 series de:** 10 saltos con rodillas al pecho, descanso 15 segundos y volver a repetir hasta completar los 30 saltos.-

**Elongar o estirar** los músculos que trabajaron en las series.-

**IMPORTANTE:**

**COMO AHORA SE PUEDE SALIR A CORRER EL TROTE LO PUEDES HACER EN UN CIRCUITO FUERA DE TU CASA SOLO EL TROTE PORQUE ES LO UNICO QUE PUEDES HACER AFUERA, EL RESTO DE LOS EJERCICIOS LOS TIENES QUE HACER ADENTRO DE TU CASA, SI SALES A CORRER AFUERA TEN EN CUENTA DE HACERLO UNICAMENTE LOS DIAS QUE LE CORRESPONDE A TU TERMINACION DE DOCUMENTO**

**LOS SALTOS PARA MEJORAR LA ALTURA DE SALTO LOS VAS A PRACTICAR TODOS LOS DÍAS.-**

**Y MÁS IMPORTANTE AÚN HAGAN LOS EJERCICIOS CADA DÍA POR MEDIO EMPEZANDO HOY.-**

**EMPIECEN HOY DE ACUERDO A LA TERMINACIÓN DE SU NÚMERO DE DOCUMENTO YA SEA CON EL TROTE O CON LOS EJERCICIOS**

El trote para la entrada en calor para los ejercicios lo tienen que hacer adentro de su casa durante 10 a 15 minutos y practiquen los saltos para mejorar la altura de salto como indica el punto E-) de la parte práctica.

El trote para el día que les toca salir a correr será de no menos de 45 minutos o 5 km y después no hagan ninguna otra actividad física solo los saltos para saltar mas alto después de media hora que terminen de correr; el día que trotan no hacen los ejercicios pero si no salen a correr ese día para no perderlo pueden hacer los ejercicios.

1. **CON PELOTAS:**

**A-)** 30 golpes de arriba los que harán vóley y 30 pases de pecho los que harán básquet.-

**B-)** 20 golpes de abajo para vóley y 20 pases sobre hombro para básquet.-

**C-)** Contra una pared 30 golpes de arriba para vóley 30 pases sobre cabeza contra la pared para básquet, en ambos casos recibiendo el rebote como si fuera un pase de un compañero, si tienen un hermano o hermana o algún familiar que quiera ayudarles pueden practicar directamente los pases.-

**D-)** 20 pases de abajo para vóley 20 pases pala para básquet.-

**E-)** Buscar un lugar donde puedan tomar carrera y saltar como si fuera un remate o entrada en bandeja y marcar el lugar más alto al que llegan con el salto, todos los días van a practicar el salto por lo menos 20 veces tratando de llegar cada vez más alto, (la suma de esfuerzos en estas dos semanas debe conseguir que cada uno el 31 de Mayo pueda saltar como mínimo entre 5 a 10 cm., más alto que la marca original, (aparte del registro que lleven también lo verificaremos el primer día de clases) (no podrán mentirme porque ya sé cuál es la altura máxima que salta cada uno, así que **A PRACTICAR PARA SALTAR MAS ALTO.-**

1. Sigue Registrando los resultados de las actividades de la parte practica en la planilla de registro que esta al final de esta actividad, puedes escribir directamente en esa planilla, si tienes que agregarle los días entre el 18 de abril y el 18 de mayo copia esa ficha y luego le cambias las fechas.

Esa ficha esta realizada en una tabla para que sea mas fácil escribir en ella que en múltiples cuadros de texto, para copiar la tabla mueve la flechita del mouse por la tabla hasta que en el principio a la izquierda por afuera de la tabla aparezca un cuadradito con una cruz, haz click en ese cuadradito y se pintara toda la tabla, luego selecciona copiar y después busca el lugar del trabajo o en un archivo aparte donde la pegaras, y comenzaras a llenar la tabla.-

1. Enviar los trabajos hasta las 15 hs del martes 26 de mayo
2. Ponele nombre al archivo en el que me enviaras tu tarea de esta manera: TU APELLIDO UNO DE TUS NOMBRES TU CURSO Y Nº DE ACTIVIDAD, o sea que por ejemplo si José Casas del 5º 8º envía su trabajo el nombre del archivo seria: CASAS JOSE 5º 8º ACTIVIDAD Nº 3, es muy importante que le pongas tu nombre y curso al archivo con el trabajo que envíes para que yo pueda saber a quien pertenece el trabajo y también para saber a quien colocarle la calificación por ese trabajo.
3. Envía tu tarea realizada en Word
4. si todavía no enviaste las actividades 1 y 2 puedes enviarlas también a tu profesor de la misma manera que enviaras esta actividad

**CRITERIOS DE EVALUACION:**

**a-)** Presentación del trabajo escrito o visual (prolijidad, redacción, ortografía, impacto visual, datos personales).-

**b-)** Respetar el plazo máximo de presentación por correo electrónico.-

**c-)** Coherencia con el tema propuesto y la realidad que nos impone vivir.-

**d-)** Creatividad e ingenio para la realización de las actividades.-

**e-)** Indicar las fuentes donde consultaron para hacer el trabajo.-

**f-)** Veracidad en la información del rendimiento físico y técnico.-

**g-)** Tener actualizada la ficha de registro.-

**h-)** Cantidad de tiempo destinado a la actividad.-

**MUCHOS DE USTEDES NO ENVIARON ESTA PLANILLA**

**COMO TAMBIÉN ES UNA TABLA LLENALA DIRECTAMENTE O COPIALA Y PEGALA EN OTRO ARCHIVO Y ENVIALA JUNTO CON LA TAREA**

**COMPLETAR Y DEVOLVER ESTA PLANILLA DE DATOS PERSONALES**

|  |  |
| --- | --- |
| APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS |  |
| CURSO |  |
| DNI |  |
| FECHA DE NACIMIENTO |  |
| CELULAR |  |
| CORREO ELECTRONICO |  |
| OTRAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACIÓN POR LAS QUE SE PUEDE CONTACTAR AL ALUMNO  (COLOCAR LA DIRECCION) |  |
| CELULAR DEL PADRE, MADRE, TUTOR O ENCARGADO | |  |

FICHA DE REGISTRO

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALUMNO |  | | | | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDAD** | **19-05** | **20-05** | **01-05** | **22-05** | **23-05** | **24-05** | **25-05** | **26-05** | **27-05** | **28-05** | **29-05** | **30-05** | **31-05** |
| **PREPARAR EL PISO PARA LA PARTE FISICA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DESINFECTAR LA PELOTA AL INICIAR** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DESINFECTAR LA PELOTA AL FINALIZAR** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENTRADA EN CALOR** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FLEXIONES DE BRAZOS** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ABDOMINALES** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ESPINALES** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SALTOS CON RODILLA AL PECHO** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GOLPES DE ARRIBA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GOLPES DE ABAJO** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PASES DE ARRIBA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PASES DE ABAJO** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SALTO HACIA ARRIBA**  **INDICAR cm SALTADOS** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EJERCICIOS PUNTO A** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EJERCICIOS PUNTO B** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EJERCICIOS PUNTO C** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EJERCICIOS PUNTO D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TROTE 45 MINUTOS O 5 KM** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENVIO DE LA PLANILLA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FECHA Y HORA DE PRESENTACION** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FECHA Y HORA DE RECEPCION** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **EVALUACION** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |