



### Propuesta de Trabajo N° 3

**Espacio Curricular:** Educación Física

**Curso:** 1ro      **Ciclo:** Básico

**Turno:** Mañana y Tarde

**Docente a Cargo:** Acosta Romina, Cuellar Liliana, Gómez Silvia, Ramos Soledad, Rodríguez Claudia

**Comunicarse a Estos Correos:**

Prof. Romina Acosta [rolasalti@yahoo.com.ar](mailto:rolasalti@yahoo.com.ar)

Prof. Claudia Rodríguez: [claudiaro75@hotmail.com](mailto:claudiaro75@hotmail.com)

Prof. Silvia Gómez [silvyan10@live.com.ar](mailto:silvyan10@live.com.ar)

Prof. Cuellar Liliana [cuellarliliana76@gmail.com](mailto:cuellarliliana76@gmail.com)

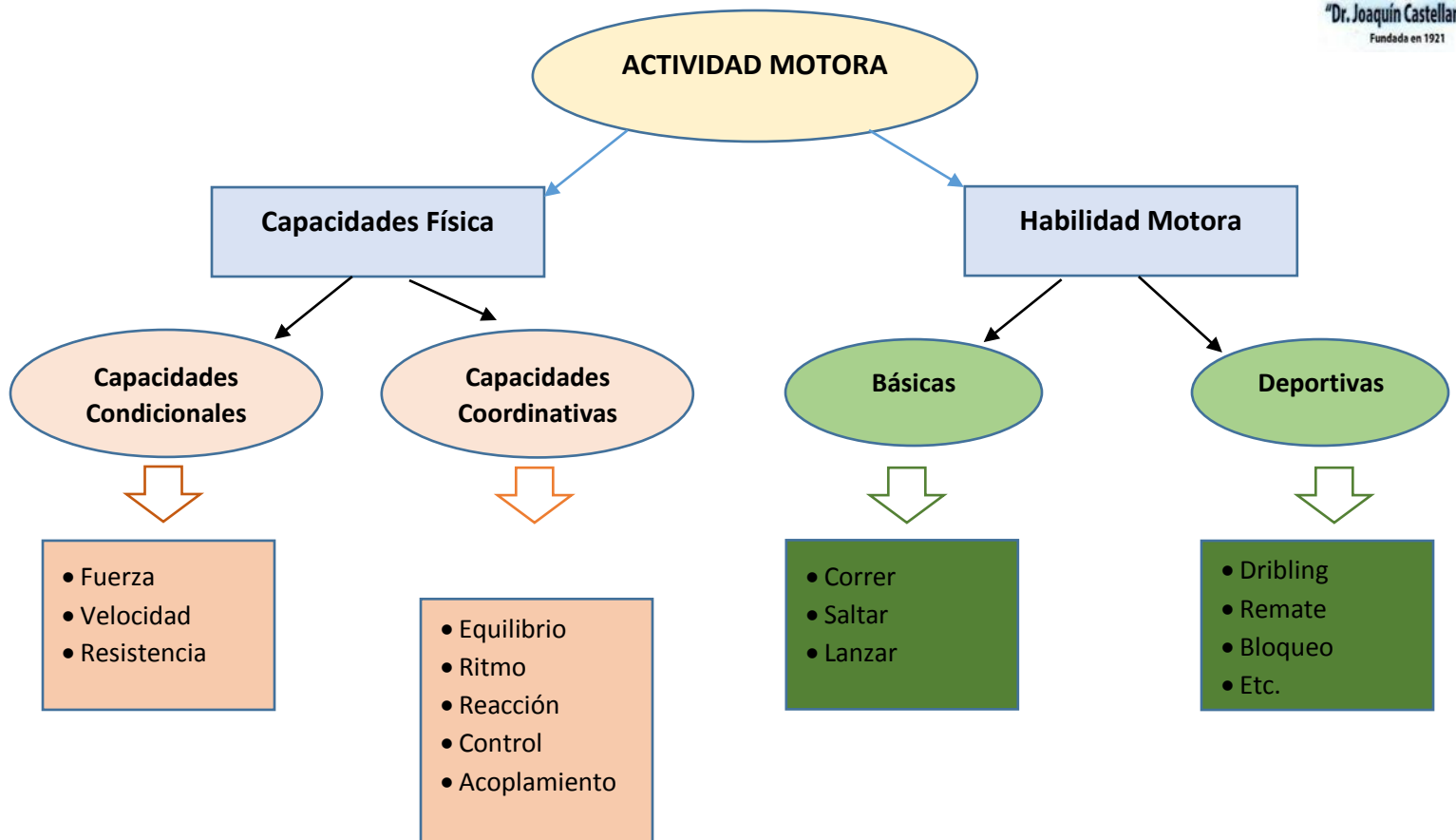
Prof. Soledad Ramos [sober182@hotmail.com](mailto:sober182@hotmail.com)

#### **Presentación:**

Como venimos trabajando desde las Propuestas de trabajo 1 y 2 con todas ustedes, desde la Materia **Educación Física**, primeramente buscamos que comiencen a conocer y comprender el sentido que tiene esta materia en el Nivel Secundario, sobre todo en el desarrollo corporal de todo adolescente, por ello es que también tomamos a la Actividad Física como uno de los pilares de estas propuestas ya que permiten que todas ustedes recuperen y desarrollen aquellos aspectos esenciales para una vida saludable. En esta nueva Propuesta les vamos a desafiar a trabajar sobre su condición física y más específicamente sobre sus capacidades coordinativas, pero primero vamos a leer un poco de que se trata todo esto.

El desarrollo de la **condición física** es un factor decisivo para la *mejora de la salud y calidad de vida*. Nuestra condición física se asienta en un conjunto de potencialidades motoras (decimos potencialidades porque todas estamos en condiciones de desarrollarlas y mejorarlas) que nos permiten ejecutar una multiplicidad de movimientos como en los deportes, las danzas los juegos, las gimnasias etc.

Dependiendo de la actividad que realicemos, se requerirá con mayor o menor preponderancia una u otra, veamos un gráfico para ubicarnos mejor



### Capacidades físicas básicas

En primer lugar, vamos a hacer una distinción entre la capacidad física, que serían los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad); condición física o el grado de desarrollo que tiene el sujeto de las capacidades físicas básicas; y el acondicionamiento físico entendido como la forma de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. En segundo lugar, mostrar la división sobre las capacidades físicas que realizan diferentes autores:

#### a. Capacidades físicas básicas

- Representan el aspecto cuantitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico.
- Son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- *Manno (1989)* las denomina capacidades físicas condicionales, ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico, mientras que *Zatziorsky (1974)* las define como “prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollar las habilidades técnicas”. En definitiva, son “factores determinantes de la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una

determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo del potencial genético" (Álvarez del Villar, 1992).

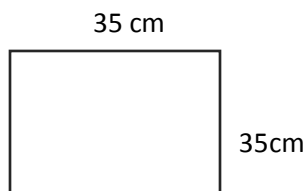
#### b. Capacidades físicas coordinativas

- Representan el aspecto cualitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas de dirección.
- Son la coordinación y el equilibrio.
- Clasifican los esfuerzos en función del objetivo a conseguir.

Ahora que ya sabemos de qué estamos hablando, veamos algunos ejercicios que las desafiamos a realizar en esta Cuarentena, los organizamos de menor a mayor complejidad y los deberán ir practicando durante estas tres semanas para que veamos su mejora cuando volvamos a nuestra cancha:

#### Actividad N° 1: Ejercicios de coordinación en cuadrado

1. Construir un cuadrado de 35cm x 35cm



2. Ver detenida mente los siguientes videos

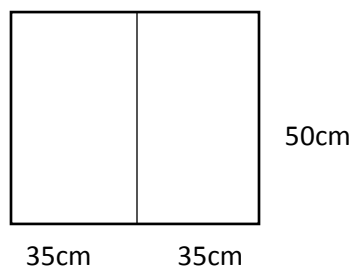
<https://www.youtube.com/watch?v=xjaz3g-YXj0>

<https://www.youtube.com/watch?v=sOagXxzNi3c>

3. Ahora a practicar.

#### Actividad N° 2: Ejercicios de coordinación en dos rectángulos

1. Construir dos rectángulo de 35cm x 50cm



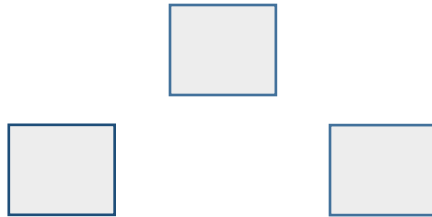
2. Ver el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=iZkhchcbyY>

3. Ahora a Practicar.

### Actividad N° 3: Ejercicios de coordinación en tres cuadrados

1. Construir tres cuadrados y ubicarlos de la siguiente manera



2. Ver el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=-3SNkYKZfh0>

3. Ahora a practicar

Por ultimo te proponemos el siguiente desafío para que lo hagas con tu familia

Se llama "rayuela africana"

[https://www.youtube.com/watch?v=O\\_BSRU6BWKM](https://www.youtube.com/watch?v=O_BSRU6BWKM)

Esperamos que estos ejercicios lo puedas realizar en esta cuarentena y te mantengas realizando todos los días actividad física. Recordar

- Realizar un calentamiento antes de comenzar
- Hidratarse durante el ejercicio
- Usar ropa cómoda
- Realizar estiramientos luego de cada actividad