



### 3º PLAN ESTRATÉGICO POR DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO: Educación Física



DOCENTE:



Andolfi, Soledad

soledadandolfi@hotmail.com

Acosta, Romina

rolasalti@yahoo.com.ar

Gómez, Silvia

silvyan10@live.com.ar

Roncaglia, Paula

paularon@hotmail.com

CURSO: 2dos años Ciclo Superior

DIVISIÓN: 1º, 2º Y 3º

TURNOS: Mañana - Tarde

OBSERVACIONES:

Se adjunta material desde donde consultar la información.

Se observará y contemplará el uso de los medios Web para remitir las actividades a los destinatarios tales como blog de la escuela, WhatsApp, correo electrónicos, etc.

ANEXOS

<b>Justificación:</b> En edades tempranas es fundamental trabajar contenidos relacionados con la salud y con ello inculcar hábitos que contribuyan a acercarnos a una vida de vida activa y saludable para tener una mejor calidad de vida.		
<b>Objetivo :</b> Desarrollar lectura y comprensión de consignas. Conceptualizar cuerpo y salud. Conocer los beneficios de realizar actividad física en esta pandemia. Mejorar el rendimiento físico y superar sus limitaciones a través de realización de rutinas diarias de ejercicios físicos.		
<b>Aprendizajes esperados/Capacidades a desarrollar:</b> Fomentar un estilo de vida activa. Uso autónomo de las T.I.C. <b>COMPRESIÓN LECTORA.</b> Resolución de problemas. Aprender a aprender. Compromiso y Responsabilidad .		
<b>Contenidos:</b> El Cuerpo y Salud. Capacidades condicionales . Higiene		
<b>Tiempo Total:</b> 3 semanas. HASTA EL 18/5		

<b>Secuencia de Actividades</b> (organización de actividades, incluyendo ejercicios, tareas )	<b>Recursos didácticos</b>	<b>Evaluación</b>
<p>Actividades de Inicio: comenzar con una pequeña entrada en calor para Preparar el cuerpo para la actividad principal. De 8 a 10 minutos. Ejemplo de cómo entrar en calor: Movimientos circulares de las articulaciones (hombros-Caderas tobillos, etc) .Estiramientos de los músculos. Desplazamientos laterales (galope de costado,). Realizar otros movimientos para entrar en calor.( buscar ejercicios variados). Marcha estática. Distintos formas de trote en el lugar o desplazándose.</p>	<p>Trabajos prácticos individuales Resolución de problemas. UTILIZACIÓN DE T.I.C. Orientación y apoyo a través de correo electrónico.</p>	<p>La evaluación se encuentra en proceso.</p>
<p><b>Hidratación : tomar agua al comienzo, durante y al finalizar ejercicios.</b></p> <p>REALIZAR LA RUTINA DE 7 MINUTOS DE EJERCICIOS DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES(FUERZA, FLEXIBILIDAD,SALTO) CON UNA AUTOEVALUACIÓN . (REGISTRO) REALIZARLOS 3 VECES SEGUIDAS,3 VECES A LA SEMANA CON( DESCANSO DE 3MINUTOS ENTRE CADA EJERCICIO Y COMENZAR DE NUEVO).</p>	<p>Trabajos utilizando elementos que se encuentran en la casa.</p>	

**ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA:**

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación te proponemos seleccionar 1 ejercicio de cada capacidad para entrenar en casa.



**Bibliografía:** Diseño Curricular para la Educación Secundaria ( Nap).  
Rutinas de entrenamiento extraídas de la Web.

### TRABAJO PRACTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### PLANILLA PARA COMPLETAR

NOMBRE Y APELLIDO	CURSO Y DIVISION	TURNO	FLEXIONES DE BRAZOS	ABDOMINALES	FLEXIBILIDAD

#### OBSERVACIONES:

Cada alumna deberá autoevaluarse AL FINALIZAR CADA SEMANA en una planilla . LOS REGISTROS PUEDEN ANOTARSE EN UN CUADERNO Y MANDAR FOTO DE LA PLANILLA COMPLETADA AL FINALIZAR LAS 3 SEMANAS. Por favor comunicarse a los correos de cada profesora por cualquier duda. Las pruebas a autoevaluarse son las que están registradas en la planilla y en el instructivo para las pruebas. **LOS OTROS EJERCICIOS SON PARA PRÁCTICAR EN CASA.**

#### **Ejemplo de llenado de planilla:**

NOMBRE Y APELLIDO	CURSO Y DIVISION	TURNO	FLEXIONES DE BRAZOS	ABDOMINALES	FLEXIBILIDAD
JUANA MARTINEZ	2 °1°CS	Mañana	32	30 segundos 21	dedos

#### INSTRUCTIVO PARA LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

## **FUERZA DE BRAZOS (LAGARTIJAS) Sin tiempo.**

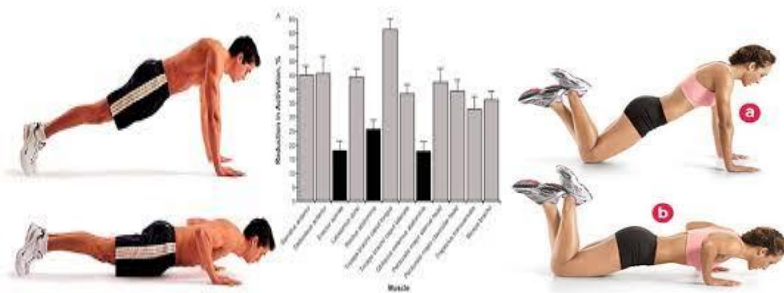
Mujeres:

A) Posición Inicial :

Con los brazos extendidos apoye las manos, dedos al frente abajo y un poco fuera de los hombros .Apoyar las rodillas al piso con el cuerpo extendido en línea recta de la cabeza a las rodillas. Flexionar las piernas con los pies al aire.

B) Acción: Con el cuerpo tenso y derecho, flexione los brazos y tocar el piso con el pecho.

-Regresar a la posición inicial. (El cuerpo debe mantenerse en línea recta, sin elevarla las caderas ni colgar el abdomen.)



VARONES

MUJERES

VARIANTES: ABDOMINALES PLANCHAS

## **ABDOMINALES (30 segundos).**

MUJERES:

A ) Posición Inicial: Acostado apoyando la espalda ,las rodillas flexionadas , apoyar manos en el pecho.

B)Acción: Elevar el tronco, luego volver a la posición inicial.

-Mantener los pies y las rodillas juntas con la ayuda de alguien.

-Deberán contar cuantas abdominales realizan en 30 segundos y anotar en la planilla.



Mujeres manos en el pecho



Varones: manos detras de la nuca

### FLEXIBILIDAD DE FLEXION DE TRONCO ADELANTE DESDE DE PIE:

A )Colocarse con los pies en el suelo, las piernas totalmente extendidas y los pies juntos.

B )Realizar flexión extrema del tronco hacia adelante(lentamente y sin impulso)a si mismo extenderá los brazos y manos todo lo posible hacia abajo, manteniendo la posición final durante 2 segundos.

El alumno /a anotaré en la planilla :

A)sino llega a tocar el piso: ( anotar :**no llego**).

B )Si llega a tocar el piso con los dedos ( anotar: **dedos**).

c)Si llega a tocar el piso con los puños ( anotar:**puño**).

d) Si llega a tocar el piso con las palmas ( anotar :**palma**)

**TEST USADOS EN LA ED. FÍSICA**

TEST DE FLEXIBILIDAD

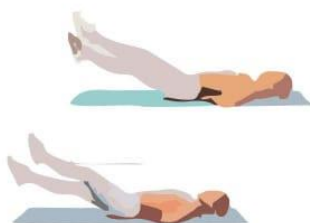


Es utilizado para medir la movilidad articular de la cadera y miembro inferior. La flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones así como la elasticidad de las fibras musculares.

# RUTINAS DE ENTRENAMIENTO para realizar en casa

5

## ABDOMINALES



### TIJERAS

20 REPETICIONES - 30" DESCANSO



### PLANCHAS

45" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



### SIT UPS

15 REPETICIONES - 30" DESCANSO



### AB. INFERIORES

15 REPETICIONES - 30" DESCANSO



### BICICLETA

20 REPETICIONES - 30" DESCANSO



#QuedateEnCasa



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
Gobierno de Salta



### 5. Velocidad

Dibujar en el suelo una escalera de 10 cuadros



3. Fuerza de piernas (sentadillas), las rodillas no deben pasar la punta de los pies.



4. Fuerza de brazos





Hola. Como están? Le dejamos u: ✕



/u/0/c/NjUxODMxMDc4Mzla/p/OTlwMzQzOTc5MzVa/details

## EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

### 1. Abdominales



### 2. Dorsales



