

## **Actividades de Educación Física**

### **Educación Física**

#### **Nivel secundario - Ciclo superior - Sexto año ECO**

#### **Profesor: Figueroa Cristian.**

El TP se entrega vía mail [cristiandfigueroa35@gmail.com](mailto:cristiandfigueroa35@gmail.com) hasta el 13/4 y las actividades se realizan en casa.

La Dirección de Educación Física aporta al “Programa de continuidad pedagógica” propuestas que, enmarcadas en los diseños curriculares de la jurisdicción, son posibles de llevar adelante por cada estudiante en el ámbito de su hogar.

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 anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física.

#### **Plan personalizado para el desarrollo autónomo de la condición corporal**

Para la siguiente actividad te desafiamos a diseñar tu propio plan personalizado. Si estás con la aptitud física apta, dada por tu médico y una vez que tu profesor o profesora te lo autorizó ya sea a través de un e-mail, la que hayan podido establecer para este período de cuarentena.

#### **El plan debe ser flexible (esto implica permitir modificaciones):**

- En su volumen, esto refiere a la duración de la sesión y a la cantidad de series y repeticiones.
- En su intensidad, que refiere a la calidad y a la dificultad de los ejercicios. Por ejemplo: modificar la velocidad de ejecución, entre otras variables.
- En su frecuencia, que refiere a las veces por semana que lo llevas a cabo, variando los ejercicios y evitando así la monotonía y el aburrimiento.

El plan debe tener una duración de 12 días, distribuidos de forma tal de ocupar 3 días semanales y debe diseñarse organizando una parte inicial, una central y una final.

- Cada sesión debe comenzar con ejercicios que aumenten la temperatura corporal, como por ejemplo la movilidad articular general (desde los tobillos hasta el cuello), estiramientos cortos y dinámicos de grandes grupos musculares que sirvan de preparación para la actividad posterior.

Esta parte inicial debe tener una duración aproximada de entre 5 y 10 minutos. Las actividades pueden incrementar su intensidad, progresivamente, con diferentes tipos de saltos y ejercicios de coordinación en el lugar, saltos a la soga u otros que hayan practicado en las clases.

- Para el desarrollo de la sesión (parte central) puedes definir entre 6 y 8 ejercicios, organizados en forma de circuito y alternando ejercicios de diferentes grupos musculares. Te sugerimos que comiences con una serie de entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio, para luego incrementar el número de series por ejercicio hasta un máximo de 3 series de cada ejercicio.

- Para el final de la sesión te sugerimos estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares, esto implica mantener cada posición entre 15 y 30 segundos, aproximadamente, de manera que tus músculos se relajen.

### **Es importante:**

- Adaptar el espacio físico para llevarlo a cabo, teniendo en cuenta diferentes medidas de seguridad para evitar golpes, heridas, etc.

- Elegir 3 días a la semana en horarios regulares para llevar a cabo tu propuesta personalizada.

- Reconocer las reacciones del cuerpo como cansancio, tensión, fatiga, relajación, entre otras. Esto se denomina “sensaciones subjetivas de esfuerzo” y es importante tenerlo en cuenta para evitar riesgo de lesiones.

Finalmente, redacta la experiencia del diseño del plan personalizado y su implementación. Inclú tus reflexiones sobre la selección de los ejercicios, la organización de los mismos, su implementación sistemática y tus sensaciones particulares, entre otras reflexiones que consideres importante compartir.

Esta experiencia se retomará y se utilizará como insumo para profundizar estos contenidos en la clase de Educación Física.

## Rutina de ejercicios en 7 minutos

