

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Séptimo Grado | Tercer Ciclo



Semana: 1 **Fecha:** 5 al 9/abril

Nombre del estudiante:

Competencia: Realiza actividades físicas, deportivas y recreativas que favorezcan su desarrollo corporal, cognitivo y afectivo.

Capacidades: - Conoce una sesión de actividad física o entrenamiento.

Tema: Sesión de actividad física: Concepto. Partes: inicial, principal y final.

Indicadores:

1- Reflexiona sobre la importancia de la sesión de actividad física.
2- Conceptualiza sesión de actividad física.
3- Identifica las partes de la sesión de actividad física.
4- Indica la parte inicial de la actividad física.
5- Reconoce la parte principal de la actividad física.

Focalización



Observo la imagen y respondo:

¿Qué actividad están realizando?

_____

_____

Reflexiono

Las clases de educación física de tu institución educativa y el entrenamiento de un equipo de fútbol, voleibol, natación u otra actividad deportiva ¿tienen algunas similitudes? ¿Cuales?

_____

_____ _____



¿Es importante la sesión de actividad física o entrenamiento? ¿Por qué?

_____

_____

Exploración



Realizo una lectura del material propuesto para adentrarme al tema.

Sesión de actividad física

Es el conjunto de acciones compuesto por ejercicios físicos y psicológicos, encaminados al desarrollo de las cualidades físicas básicas y destrezas deportivas de la persona.

Toda actividad física o entrenamiento constituye un proceso que tiene tres partes, en la que coda una de ellas tiene una finalidad específica.

a. Parte inicial o calentamiento.

b. Parte principal o lección propiamente dicha.

c. Parte final o vuelta a calma.

Las características de las partes de la sesión de actividad física son:

Parte inicial o calentamiento

Consiste en una serie de ejercicios que tiene como finalidad poner en movimiento todos los sistemas del cuerpo (neuromuscular y orgánico); preparar el organismo para someterlo a un esfuerzo mayor.

Parte principal o lección propiamente dicha

Aquí se ejecutan ejercicios físico - técnicos más específicos de movilidad articular, estiramiento muscular, resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, etc., aplicados a una determinada actividad física o modalidad deportiva seleccionada.

Parte final o vuelta a calma

Este momento tiene como propósito la disminución de los trabajos en intensidad y cantidad encaminada a la recuperación del equilibrio del organismo, en forma gradual.

La vuelta a calma se puede realizar de dos maneras:

a. Una de ellas es activa, donde se realizan ejercicios lentos, suaves y cios de movilidad articular, trotes suaves, juego de atención).



b. La otra manera consiste en un reposo total, por lo general los alumnos adoptan la posición de sentados o acostados en el suelo, realizando ejercicios respiratorios suaves y comentarios sobre la clase.

Sabías que:

En 2002 la OMS declaró el día 6 de abril como el "Día Mundial de la Actividad Física" y pidió a los distintos países miembros que celebraran todos los años un día con el fin de promover la actividad física como elemento esencial de salud y bienestar.

Aplicación

1-Contesto

¿Qué es una sesión de actividad física?

2-Encierro en círculo la letra que antecede a la respuesta correcta de los siguientes planteamientos.

2.1- Una sesión de actividad física consta de las siguientes partes:

a. Ejercicios localizados.

b. El calentamiento y vuelta a calma.

c. Inicial, principal y final.

2.2 - La parte inicial o calentamiento trabaja:

a. El sistema neuromuscular y orgánico.

b. Los ejercicios físico - técnicos.

c. Los ejercicios técnico - deportivos.

2.3 - En la parte principal o lección propiamente dicha se trabaja:

a. El calentamiento.

b. Ejercicios de desplazamientos específicos.

c. Ejercicios físico - técnicos específicos de una modalidad depc





Cierre

¿Qué aprendí hoy?

¿Me pareció importante aprender sobre el tema?

¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?

-Comento con mi familia lo aprendido sobre el tema de hoy.

Bibliografía

MEC. (2014). *Programa de Estudio: Educación Física - 7ºgrado Educación Escolar Básica.* Serie Curricular Panambi. Disponible en https://www.mec.edu.py/index.php/es/todas-las-categorias/send/15-septimo-grado/25-pe-7mo-grado-educacion-fisica

MEC. (2016). *Cuadernillo de trabajo para el estudiante. Educación Física 7º Grado EEB Serie Curricular Panambi.* Paraguay: MEC Paraguay.



Equipo Técnico de Educación

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaboradores: Mag. Gustavo Fleitas, Mtr. Néstor Figueredo
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Lic. Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Pertinencia: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco

