

Instituto perito moreno

Nivel: Secundario

Educación: Básica

Curso: 1 "A"

Área: educación física

Mes: **Septiembre**

Profesor: Blanco, Elías

Introducción:

De regreso a las clases prácticas en el patio, desarrollamos una re ambientación física retomando algunos contenidos básicos del área, que nos servirán de base para complejizar y avanzar en todos los ejercicios, tareas y movimientos a trabajar.

Clase1:

Inicio: Entrada en calor durante 10 minutos con movimientos generales, desplazamientos progresivos: caminata, trote, resistencia.

Desarrollo: Circuito básico con conos, escalera y estaciones. Desplazamientos variados con cambio de velocidad y ritmo.

Cierre: Vuelta a la calma, elongamos durante 3 minutos las zonas del cuerpo trabajadas.

Actividad complementaria uno:

1. Elaborar un circuito de desplazamiento en tu casa con lo que tengas a mano. Botellas, latas, cajas, etc.
2. Realizar 4 pasadas con intervalos de descanso de 2 minutos.
3. Dibuja en la carpeta el circuito que armaste y escribe como te sentiste al realizarlo.

Introducción:

Continuamos trabajando en la re ambientación corporal desarrollando todos los contenidos básicos del área. Avanzamos en la complejidad de cada actividad o ejercicios.

Clase2:

Inicio: Entrada en calor durante 10 minutos con movimientos generales, desplazamientos progresivos: caminata, trote, resistencia. Juegos de reacción.

Desarrollo: Circuito básico con conos, escalera y estaciones. Desplazamientos variados con cambio de velocidad y ritmo. Movimientos de reacción y velocidad con objetos.

Cierre: Vuelta a la calma, elongamos durante 3 minutos las zonas del cuerpo trabajadas.

Actividad complementaria dos:

1. De la imagen observada, realizar 3 ejercicios con 4 series y dos minutos de descanso.
2. Registrar como se sentiste al realizarlo.

