

TRABAJO INTEGRADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 1º 5º

TURNO: MAÑANA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: ALVAREZ SERGIO

El cuidado del propio cuerpo y su conocimiento

1-¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? Nombrar 10.

2-¿Qué función cumplen los huesos en el ser humano?

3-¿Cuántos huesos tiene el ser humano?

4- nombrar los huesos indicados

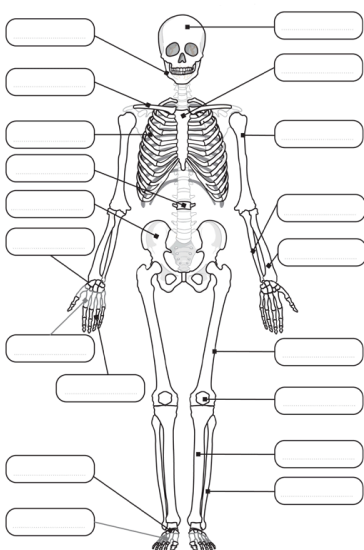
5-¿Qué son los músculos y cuál es su función?

6-¿Cuántos músculos tiene el ser humano?

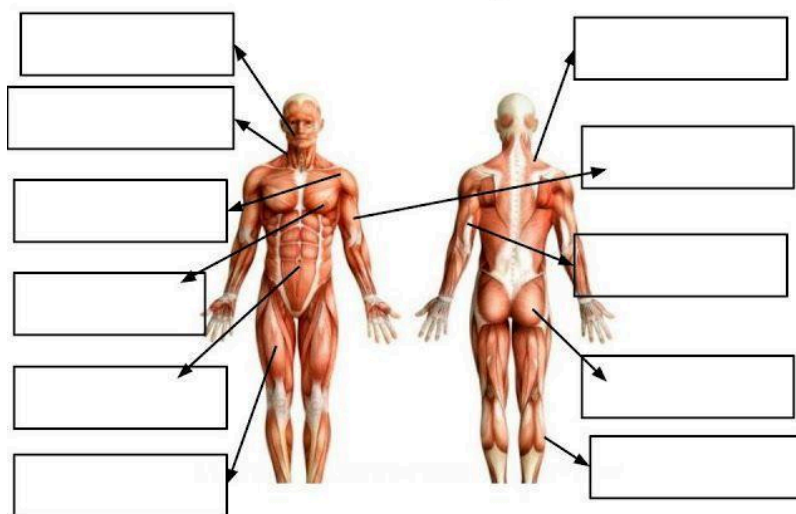
7-Completar los casilleros con los nombres de los músculos.

8-¿Qué es una articulación y cuál es su función?

9-Nombrar y ubicar con un círculo en el dibujo de los huesos 5 articulaciones del cuerpo humano.



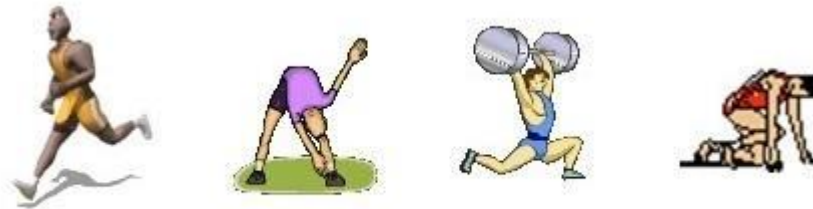
Los músculos del cuerpo humano



rosafernandezsalamancaprimaria

10-¿A que se llama capacidades condicionales del ser humano? Explicar cada una de ellas

11-Completar debajo de cada imagen: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD.



12-Dibujar 2 ejemplos diferentes en donde se ejercite la fuerza abdominal y 2 ejemplos diferentes en donde se ejercite la fuerza espinal. Deben ser ejemplos que no tengan que utilizar pesas, aparatos, bandas elásticas.

13-Buscar 2 errores más comunes de cada ejercicio.

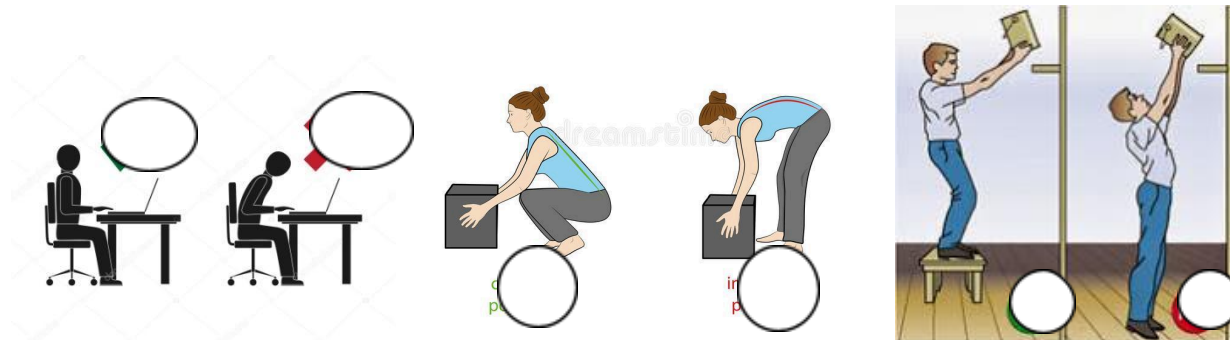
14-Dibujar como se elongan o estiran las abdominales y como se elongan los músculos espinales

15-¿A que se llama hábitos saludables?

16- Mencionar 10 hábitos saludables diferentes.

17-¿A que se llama higiene postural?

18-Indicar con una cruz las posturas correctas:



Juegos y deportes alternativos

Son juegos y deportes que se practican mucho en el ámbito escolar, con el objeto de dar a conocer nuevas alternativas para practicar deporte a los alumnos, estimulan la solidaridad, la cooperación, la integración y juego limpio. Algunos utilizan materiales reciclados, fabricados artesanalmente.

Se puede utilizar campos o canchas de deportes conocidos pero con diferentes reglas y distintas formas de jugar, estas prácticas estimulan el desarrollo motor y afianza habilidades.

19-en base a la definición explica un juego alternativo que hayas practicado en la escuela primaria y dibuja las posiciones de los jugadores en el espacio o cancha. Si no recuerdas puedes investigar o inventar uno (por ejemplo variante de quemado con un elemento reciclado).

20- ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la **fuerza** y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

- A. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
- B. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
- C. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
- D. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
- E. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”? Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
- F. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?