

E. P. E. T. N°1 de CAUCETE.

Docente: RICARDO SALA.

Cursos: 3er. AÑO. 1ra. DIVISION.

Turno: TARDE.

Área curricular: EDUCACION FISICA.

Guía: N°02.

Contenido: CAPACIDADES CONDICIONALES.

- El cuerpo propio: Conciencia de las condiciones corporales.
- Ejecución de métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Reconocer la denominación, ubicación y función de los músculos.
- Perseverancia en la búsqueda de eficiencia motriz, capacidad corporal y orgánica.*
- Compromiso en la búsqueda de la información.*

Contenido: PRACTICAS DEPORTIVAS.

- Ajuste de los esquemas motores específicos.
- Reglamento de voleibol y futsala.
- Creatividad en la búsqueda de soluciones a problemas de movimiento.*

Actividades:

1- 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 puedes 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 10 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y a continuación te la explico con imágenes.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



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

- En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
- ¿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?
- ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?

2- Buscar a través de internet la siguiente información:

- Reglamento de voleibol y futsala.
- Analizar las reglas.
- Reafirmar los conocimientos del resumen de las reglas 1-2-3 y 4 de ambos reglamentos, el cual fue solicitado en la GUIA N°1.

3- Realizar un detalle estadístico a la fecha de recepción de la presente guía de las personas afectadas por el COVID19.

4- Preparar un informe escrito de los puntos 1, 2 y 3; presentarlo al reinicio de las actividades.

Medio de contacto: ricardosala_@hotmail.com

Director: MARIO GOMEZ.

“SI ME QUEDO EN CASA ME CUIDO Y TE CUIDO”