

Educación Física

2do A

Profesora: Sandra Otero

¡Hola chicos y familias!

Voy a realizar un recorrido por la maratón de nuestras clases a lo largo de este cuatrimestre.

Hemos empezado, con protocolo mediante, haciendo un diagnóstico de las capacidades físicas, fisiológicas y cognitivas de cada uno. ¿ Se acuerdan?


Hablamos de la importancia de la entrada en calor, y me dijeron que era importante realizarla para no lesionarnos y agregamos para preparar al cuerpo física, fisiológica, y mentalmente.


Hablamos de las articulaciones, (hombro, codo, cadera, rodilla, tobillo); de los grandes grupos musculares, triceps, bíceps, espinales, abdominales, cuádriceps, posteriores o isquiotibiales, gemelos. De hecho entrábamos en calor moviendo las articulaciones, luego preparábamos al cuerpo fisiológicamente, con diferentes tipos de saltos) y al finalizar elongamos cada grupo muscular.


Repasamos qué era el pulso? Su forma de tomarlo. Y vimos que cuando nos movemos se acelera.





Trabajamos las capacidades Físicas básicas o condicionales

 **Capacidades condicionales**

Velocidad : 
Que tan rápido o lento se mueve un objeto.

Fuerza : 
Para mover un objeto de su lugar.

Flexibilidad : 
Capacidad de doblarse fácilmente sin que exista peligro de romperse.

Resistencia : 
(Física y mental)

-Aguantar fuerza de oposición. -Todo pensamiento que nos separa de nuestro objetivo.



y las capacidades coordinativas, mediante un circuito donde debíamos coordinar desplazamientos y movimientos. Con aquellos juegos (entre ellos el ludo) con conos tortuguitas y con una pelotita personalizada de papel.

¿Cómo evaluamos todo esto?

En los juegos, entre ellos el juego de la oca.

El juego de la sombra.

Luego comenzamos con la virtualidad e hicimos un repaso de estos temas y Trabajamos con los Hábitos Saludables, donde me nombraron entre ellos dormir (descansar), comer (hacer una dieta saludable, en la medida que la situación económica personal nos lo permita), tomar agua (hidratarse), hacer deporte (realizar actividad física), higienizarse y realizar una visita al médico, por lo menos una vez al año. Y coincidimos en que éste año hay que cuidarse para tratar de no ir a los centros de salud, para evitar contagios (COVID).

O sea, realizar ejercicios y salir, manteniendo el protocolo para seguir trabajando para nuestro bienestar.

Hablamos de la empatía, de ponernos en el lugar del otro, del respeto y de colaborar entre nosotros, que esto no significa hacerle la tarea al otro, sino acompañarlo en lo que necesite.



Dijimos que las capacidades físicas básicas son innatas, o sea que todos las traemos desde el nacimiento y lo que hacemos a lo largo de la vida es desarrollarlas.

Hicimos sopas de letras, relacionando estos temas.

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6994255-vida_saludable.html

Hablamos del atletismo, ¿que era? ¿cómo lo trabajamos en el cole?

<https://www.youtube.com/watch?v=d6iPQtqRK8Q>

Hablamos del voley que era, como se juega?

<https://www.youtube.com/watch?v=9Nmew1RiY9E>

Trabajamos y repasamos todos los temas con un rosco

<https://wordwall.net/es/resource/4614636/rosco-de-educacion-fisica>

Hablando del voley de sus técnicas y profundizamos en el golpe de arriba.



y acordamos en que aquel que no tenga pelota de voley puede hacer una, poniendo ropa (no se va a romper ni ensuciar) dentro de bolsas y le pongo cinta alrededor de la bolsa. Y si no tenemos cinta la rodeamos toda con hilo de coser. En fin, que fabriquen una pelota de voley con los medios que tengan en casa , sin romper nada.

Y que practiquen el golpe de arriba, mirándose las manos.

Seguimos profundizando, hablamos de la actividad física que cada uno hacía, y pusimos una rutina a la cual debíamos realizarla por lo menos dos veces a la semana. En un lugar adecuado para no lesionarnos ni lastimarnos.

Y que deben tratar de hacerla durante 7 minutos. Si me cuesta un poco , agregarle más pausa

Si no puedo realizar las flexiones en el suelo hacerlo contra una pared, una mesa, una silla, depende de la dificultad a la que pueda llegar.

Siempre realizando entrada en calor antes y elongando después.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Hablamos de la capacidad aeróbica y anaeróbica que trabajamos según los ejercicios.



y acordamos salir a caminar, trotar, andar en bicicleta. En horarios oportunos como para no enfermarnos ni correr riesgos.

Realizar estas actividades por lo menos una vez a la semana.

Y para trabajar la motivación y la responsabilidad, se tienen que proponer un desafío físico personal, el cual me guste pero que me cueste.

Entran en calor, practican el desafío y elongan luego..
Algunos van a saltar la soga, otros a caminar más tiempo, otros a hacer más abdominales.
Siempre apuntando a una vida saludable.

La idea es buscar un incentivo diario en la vida, con metas cortas y factibles de hacer.
De esto se trata el día a día.
Luego de las vacaciones, ya sea presencial o en la virtualidad, veremos los logros personales en los diferentes desafíos.
Hagan las sopas de letras, los roscos y hagan captura de pantalla cuando la terminan.
Recuerden las recomendaciones que se hacían entre ustedes, para encontrar las palabras.

Como hemos dicho:

¡Todos pueden lograr lo que se propongan! ¡¡El desafío existe día a día!!

¡¡De ustedes depende!!

Les vuelvo a dejar mi número de teléfono 2252 448771 y mi mail sandrafotero@gmail.com

¡Cualquier duda que tengan estoy a su disposición!

¡Gracias por su compromiso y participación en las clases!