

Actividad N° 5  
Educación Física  
4°-5°-6° año...

En esta oportunidad trabajaremos con el Cuadernillo N° 3, “Seguimos Educando”, para el Nivel Secundario, Ciclo Orientado, páginas N° 30 y 31. Para quienes no lo tienen a continuación detallo la actividad:

1) La energía y la actividad física:

-Realizar un experimento con su propio cuerpo;

Realicen ejercicios que hayan aprendido en las clases de Educación Física para entrar en calor y estar en condiciones de realizar la siguiente actividad.

Consigan un cronometro, reloj, celular, etc., con el que puedan medir el tiempo en minutos y segundos.

Elijan un ejercicio, actividad o movimiento sencillo que puedan realizar a la máxima intensidad, durante 2 minutos, según los elementos y espacios que tengan en sus casas, pueden correr en el lugar, desplazarse ida y vuelta entre 2 objetos, saltar continuamente, realizar ejercicios de fuerza sencillos que hagan habitualmente, etc.

El objetivo del experimento es que observen en su propio cuerpo cómo disminuye la posibilidad de mantener la intensidad del ejercicio a lo largo del tiempo. Por este motivo es importante que siempre realicen el ejercicio a la máxima intensidad posible y presten atención al tiempo que transcurre en el reloj.

Deberán identificar 2 momentos:

- 1- El tiempo durante el que consideren que la velocidad o altura máxima (intensidad) con la que iniciaron la prueba ha disminuido. ¡Ojo! Puede que continúen realizando el ejercicio a gran velocidad, pero ya no será la misma que al principio.
- 2- Deberán identificar el tiempo durante el que consideren que la velocidad o altura máxima (intensidad) con la que realizan el ejercicio ha disminuido significativamente.

Luego descansen y reflexionen sobre lo sucedido. Registren la actividad.

2) Trabajamos con los cuidados y acciones cotidianas de la casa:

- A) ¿Qué acciones reconocen como situaciones de cuidado y por qué?
- B) ¿Quiénes realizan mayoritariamente el cuidado de la niñez, de las personas mayores de familia, y las tareas domésticas?
- C) ¿Sabían que las mujeres dedican casi el doble de tiempo a las tareas del cuidado que los varones? ¿Por qué creen que es así?
- D) ¿cómo se distribuyen las tareas en sus casas? ¿Piensan que debería ser diferente? ¿De qué manera?
- E) ¿Cómo creen que impacta esta distribución desigual del cuidado doméstico en las oportunidades que tienen (o no tienen) las mujeres?