

PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGOGICA DE EDUCACION FISICA

PROF: Ana Etcheverry

AÑO : 5° Año

Actividad N°2

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para salud?

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o practicar un deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente, junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar de forma positiva nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y el deporte son múltiples.

Teniendo en cuenta que el próximo 6 de abril es el “Día mundial de la actividad física”, te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

- 1- ¿Practicás algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?
- 2- ¿Por qué lo elegiste?
- 3- ¿Pensás que podés beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?
- 4- Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?
- 5- ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar una actividad física o deporte sistemáticamente?
- 6- ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar una actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?

- 7- ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de una actividad física o deporte? ¿Qué cambios notás en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica en una actividad o deporte?
- 8- ¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente, y aquellos que sí lo hacen?

Actividad N°3

DESAFIO FAMILIAR

Quiero que empieces a moverte en casa...invitá a algún familiar y GANÁ el desafío

Rutina 1

4 series de 6 ejercicios

2 minutos de pausa entre cada serie

30 segundos de pausa entre cada ejercicio

20 segundos dura cada ejercicio

Ejercicio n 1

Saltar y caer con las dos piernas abiertas



Ejercicio n 2

Abdominales bolitas



Ejercicio 3

Plancha



Ejercicio 4

Rodillas al pecho (Skipping altos)



Ejercicio 5

Estocadas (con un kilo) puedes usar cualquier elemento del hogar



Ejercicio 6

Salto sin impulso



MUCHA SUERTE Y NO TE OLVIDES DE HIDRATARTE ANTES, DURANTE Y EN ACTIVIDAD.

