



# I.P.E.T. N 249 “Nicolás Copérnico”

TRABAJOS PRÁCTICOS EDUCACIÓN FÍSICA

## SEXTO AÑO - TRABAJO PRÁCTICO NÚMERO 3

Seguimos comunicados por este medio, con el deseo que se encuentren todos bien y sigamos cuidando a todos los integrantes de la familia, el objetivo es generar una propuesta que promueva el movimiento, a través de la práctica de ejercicios y juegos, sumando (en la medida de las posibilidades) a otros integrantes de nuestras familias, dentro de las posibilidades a su alcance para promover hábitos saludables de toda la comunidad educativa.

Solicitamos que cada alumno vaya registrando en una carpeta o cuaderno de educación física los tres trabajos elevados a la fecha, y es esta oportunidad copie la tabla y complete con todas las sesiones realizadas, teniendo en cuenta que deben realizar dos estímulos semanales por lo menos y no en días consecutivos.

Cada alumno tiene la dirección de correo del profesor titular de cada curso para aclarar todas las dudas de cada ejercicio y también deberán elevar en forma periódica (cada 15 días) los registros individuales.

La evaluación de todos los trabajos solicitados por este medio será FORMATIVA, teniendo en cuenta la participación, coherencia con lo solicitado y presentación de las devoluciones.

Apelamos a la sinceridad sobre la tarea realizada, que será evaluada al regreso de las clases en el colegio.

### FUNDAMENTACION DEL ESPACIO CURRICULAR

Desarrollo de capacidades físicas durante el periodo de cuarentena.

### PROPÓSITO:

Que los estudiantes recuperen saberes ya aprendidos en años anteriores y contribuir a la salud de los mismos sumando a la familia a las actividades.

### OBJETIVO:

Descubrir a través del trabajo de distintas capacidades motoras las posibilidades y limitaciones en relación al propio cuerpo.

### INSTRUCTIVO TABLA UNO – EJERCICIOS:

Debe completarse en día uno y día dos las dos clases de educación física semanales

Indicando si hicieron la actividad solos o acompañados

Realizar los ejercicios en el siguiente orden:

1. Trote
2. Abdominales



# I.P.E.T. N 249 “Nicolás Copérnico”

## TRABAJOS PRÁCTICOS EDUCACIÓN FÍSICA

3. Flexiones de brazos
4. Lumbares
5. Saltos
6. Trote
7. Abdominales
8. Flexiones de brazos
9. Lumbares
10. Saltos
11. Elongación final.

(en total 2 vueltas o series de cada ejercicio y una sola final de elongación).

En caso de no poder realizar un ejercicio indicarlo en la planilla.

TROTE: de acuerdo a las posibilidades de cada uno, pueden realizar trote en un patio o trote en el lugar indicando los minutos realizados.

ABDOMINALES: pueden realizar cualquier ejercicio visto en clase, con o sin apoyo de pies y la dificultad esta dada por el uso de algún elemento de peso (una botella con agua o llena de arena sostenida con los brazos). Asentar en cantidad de repeticiones

FLEXIONES DE BRAZOS: espalda recta, bajando el pecho lo mas cerca del suelo posible, y la dificultad seria elevando el apoyo de pies en una silla. Asentar cantidad.

LUMBARES: acostados boca abajo, elevar tronco. Dificultad: elevar junto a los pies y brazos extendidos al frente. Asentar cantidad.

SALTOS: puede utilizarse una soga de 2 metros o saltar en el lugar con ambos pies juntos y despegando del suelo apenas 10 cm, no es necesario saltar mas alto. También debe asentarse al igual que trote, en tiempo de trabajo.

ELONGACIÓN: indicar cuantos minutos después de las dos series pudieron realizar elongación de los grupos musculares trabajados.

### INSTRUCTIVO TABLA DOS – ALIMENTACION / HIDRATACIÓN:

De los cuatro días de actividad física, realizar un registro sobre todos los alimentos y bebidas durante todo ese día, sin olvidar nada de lo consumido o bebido y sin importar la calidad de los mismos.



# I.P.E.T. N 249 “Nicolás Copérnico”

TRABAJOS PRÁCTICOS EDUCACIÓN FÍSICA

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA**

**CURSO:**

**APELLIDO Y NOMBRE ALUMNO:**

**FECHA INICIO: ..../...../2020**

Dia UNO – Fecha: Te acompaño alguien:      Quien?:				Dia DOS – Fecha: Te acompaño alguien:      Quien?:			
EJERCICIO	SI	NO	CANTIDAD	EJERCICIO	SI	NO	CANTIDAD
Trote				Trote			
Abdominales				Abdominales			
Flexiones de brazos				Flexiones de brazos			
Lumbares				Lumbares			
Saltos				Saltos			
Elongación				Elongación			

  

Dia UNO – Fecha: Te acompaño alguien:      Quien?:				Dia DOS – Fecha: Te acompaño alguien:      Quien?:			
EJERCICIO	SI	NO	CANTIDAD	EJERCICIO	SI	NO	CANTIDAD
Trote				Trote			
Abdominales				Abdominales			
Flexiones de brazos				Flexiones de brazos			
Lumbares				Lumbares			
Saltos				Saltos			
Elongación				Elongación			

**ALIMENTACIÓN – HIDRATACIÓN / FECHA: \_\_\_\_\_**

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA