

EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS PRIORIZADOS

PERÍODO NOVIEMBRE

1° A 5° AÑO

Todas las actividades que se detallan a continuación se realizan a través de la plataforma zoom

SEMANA	CONTENIDOS	FORMAS DE CONOCIMIENTO
2/11 al 6/11	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Método Tabata: Ejercicios de movilidad articular, entrada en calor, elongación. Música. Enlaces de videos. Intercambio con el/la alumno/a a partir de sus inquietudes.
9/11 al 13/11	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Velocidad de reacción. Trabajos de desplazamientos, ir y tocar, formas jugadas con elementos del hogar. Vuelta a la calma y elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
16/11 al 20/11	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Fuerza. Ejercicios por grupos musculares. Trabajos con el propio peso del cuerpo. Elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
23/11 al 27/11	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Resistencia. Trabajos de desplazamientos en el lugar, saltos, rebotes, etc. Vuelta a la calma y elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
Proyecto PIA	Trabajos Prácticos: 1_ Procesos emocionales, Reflexión sobre película "Intensamente". 2_ Hábitos de salud. Principales hábitos. Relación con la Educación Física. 3_ Alimentación y cuidado de la salud. Enfermedades crónicas y cuidados a través del ejercicio físico. Alimentación saludable. 4_ Actividad física y el hombre. Concepto de salud. Calidad de vida. Importancia del deporte. 5_ El deporte y el desarrollo social. Deporte amateur y profesional. Deporte y economía. El deporte y las políticas gubernamentales	Intercambios con los y las profesores y profesoras a través del classroom. Consultas y desarrollos de los trabajos por plataforma zoom.

Profesores: Mariana Martens, Corina Argüello, Mariel G. Pinto, Silvina Mc Cormack, Carlos Eguiguren y Claudio Zapaia