

## **ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CICLO BASICO.**

**AÑO:** 2020

**CURSOS:** 1º- 2º- y 3º año A y B.

**PROFESORAS:** ESTELA BALDERRAMA. ARRUA MARIANA.

### **OBJETIVO:**

- Realizar las actividades en forma individual.
- Informar el proceso a través de los distintos medios brindados.
- Presentar por escrito en una carpeta, cuando se les solicite.

### **ACTIVIDADES.**

- Elaborar un concepto de ¿Qué es la educación física? ¿ cuáles son sus beneficios?
- Nombrar ¿Por qué Es importante la flexibilidad y la entrada en calor ante de cualquier otra actividad?
- ¿Qué es la recreación?
- Elaborar y nombrar juegos recreativos con o sin elementos en donde participen todos, con consignas claras. (no más de tres)
- Realizar y registrar por medio de imágenes o vídeos, las actividades de resistencia cardiovascular. (saltar cuerdas sin desplazamientos, utilizar algún instrumento de percusión para marcar el ritmo) ( no más de 30 minutos)
- Trabajar la velocidad de reacción con elementos. Registrar por imágenes las actividades.
- Realizar y registrar por escrito o de imágenes la variedades de saltos como ejemplos ( salto con un apoyo, con dos, delante-atrás, con giro, saltos tijera) y desplazamientos como ( lado a lado, zig-zag, avance-retroceso)
- Trabajos de equilibrio y expresión corporal libre por 20 minutos. Registrar por medio de imágenes o vídeos.
- Nombrar y realizar las diferentes actividades con las posiciones básicas del cuerpo. Registrar por escrito cuáles realizaron y por imágenes.
- Leer y registrar lo que consideren más importante sobre como intervenir en caso de lesiones y heridas comunes, (cortaduras, rasguños, sangrado de nariz, esguinces leves. )