



**MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
E.P.E.S N°61 “Virgen del Rosario” – Formosa**

Espacio curricular: educación física

Aranda María Inés, González Viviana

Cursos: 1ª I-II-III-IV-V

Periodo de la actividad desde (el 20 de Abril hasta 29 de Abril)

Tema: ÁRBOL GENEALÓGICO DEPORTIVO

Hola querida familia y queridos alumnos espero que hayan podido hacer las tareas y que también hayan podido realizar los ejercicios junto con algún integrante de la familia, porque la actividad física nos da bienestar físico, mental y social, pero también es necesario mantener en el hogar las buenas relaciones ,bienestar personal ,convivencia solidaria , creativa y cooperativa ayudando en la tareas del hogar, organizarse con los horarios para estudiar, para hacer actividad física, para jugar en familia, para mirar televisión, etc. todo estos tips harán que esta cuarentena sea más saludable para ti y tu familia, !!!! Éxitos!!!! a seguir andando lento pero seguros, se llega a la meta más fácil.

Te proponemos que investigues sobre la historia deportiva de tu familia y diseñes tu árbol genealógico en referencia a las actividades físicas y deportivas.

Un “árbol genealógico” es una representación visual de los miembros de una familia y de la manera en que se relacionan históricamente entre sí, colocándolos en diferentes niveles de altura y ramificación, tal como si “colgaran” de las ramas.

Teniendo en cuenta esto, te proponemos que en tu cuaderno desarrolles la siguiente tarea para que lo retomen, en un tiempo, en las clases presenciales de Educación Física:

1. Armá tu árbol genealógico en una hoja ubicándote a vos en la parte central de la hoja. Incluí, junto con el nombre de cada persona, si hizo o hace actividad física o deporte.

2. En un apartado de “observaciones”, volvé a copiar el nombre de quienes sí hicieron o hacen actividad física y/o deporte y explica:Cuál es esa actividad.

Durante cuánto tiempo la practicaron.

Si continúan con esa actividad.

Dónde lo practican (por ejemplo Clubes, Sociedad de Fomento, Centro de Educación Física).

3. Si es posible, completa la información con fotos o algún recuerdo que tengan en casa vinculados a estas actividades que hicieron o hacen; como una medalla o el carnet de un club, entre otras alternativas.

Tabla de ejercicios en casa para hombres:

Realiza la rutina de ejercicios en casa que te mostramos a continuación para mantenerte en forma. Ejercicios para hombres en los que necesitarás ayudarte de una silla para aprovechar al máximo el potencial de esta tabla de ejercicios.

Lo habitual es realizar 15 repeticiones de cada ejercicio con un descanso de un minuto entre cada ejercicio.

Vamos a hacer dos series de 15 repeticiones de cada ejercicio. Poco a poco podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Los debes hacer tres veces en la semana y esto lo debemos seguir haciendo hasta el regreso solo me mandas una foto de la tabla.

Para registrar tu actividad física te dejo un modelo de tabla copia en tu carpeta la tabla A ejercitar y mantenernos en movimiento que es muy bueno para manejar el aburrimiento.

Apellidos y nombres.....		Edad.....	Peso.....	Altura.....	
Fecha	Elementos	Ejercicios	Repeticiones	Describir c/ lo hiciste	Obs. c/quien lo hiciste



Tabla de ejercicios para hacer en casa para mujeres- Chicas vamos hacer 15 o 20 repeticiones dos series con un descanso de un minuto entre series, es decir después de haber hecho 15 repeticiones un minuto de descanso (dos veces hacen 15 o 20 repeticiones en total 30 o 40), de cada ejercicios que podemos ver en la imagen. Para las chicas también utilizaremos el mismo modelo de tabla de control que está arriba.

Copiar en la carpeta y registrar tus ejercicio, los debes hacer tres veces en la semana y esto lo debemos seguir haciendo hasta el regreso.

Solo me mandas una foto de la tabla. A ponernos a ejercitar para mantenerse saludables física y mentalmente fuerza.



1ª año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la [profesora Viviana González –Vivigonzalez1413@hotmail.com](mailto:VivianaGonzalez1413@hotmail.com)

1ª año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la [profesora: Aranda María Inés –avaloscamila835@gmail.com](mailto:ArandaMariaInes@gmail.com)

Criterios de Evaluación

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo del la totalidad de las actividades solicitadas ya sean practicas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.
- Letra legible

Fecha de entrega: 29/04 /20