



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: 2º I-II-III-IV-V

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

TEMA: ACTIVIDAD FISICA EN CASA

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.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia. La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces puedes realizar esta rutina. También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos. Esta propuesta pretende trabajar la **fuerza** y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo te parecieron los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?
3. ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
4. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
5. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
6. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”?
7. Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
8. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan?
9. ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?

2ª año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la [profesora Viviana González –Vivigonzalez1413@hotmail.com](mailto:Vivigonzalez1413@hotmail.com)

2ª año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la [profesora: Aranda María Inés –avaloscamila835@gmail.com](mailto:avaloscamila835@gmail.com)

Criterios de Evaluación

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

Fecha de entrega: 29/04 /20