

➤ **EPET N°1**

➤ **Docente:** Marianela Godoy

➤ **Año:** 1 año 1ra división, Ciclo Básico.

➤ **Nivel Secundario.**

➤ **Turno:** MAÑANA.

➤ **Área curricular:** Educación Física.

➤ **Título de la propuesta:** “Aprendiendo nuestras capacidades físicas desde casa”

**Objetivos:** - Valorar las propias posibilidades de plantear y resolver problemas de movimiento.

-Brindar conocimientos y procedimientos que posibiliten valorar y practicar autónoma y sistemáticamente actividades corporales y motrices para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

**Tema:** “La Educación Física, conceptos relacionados y deporte”.

**Contenidos:** - En relación con las prácticas corporales ludomotrices referidas al conocimiento, expresión, dominio y cuidado del cuerpo.

-Capacidades condicionales.

-Capacidades coordinativas.

**Capacidad a desarrollar:**

-Cognitivo: Reconocer ejercicios que se ajustan a diferentes situaciones.

-Procedimental: Utilización selectiva de habilidades motrices combinadas simples y específicas.

-Actitudinal: Identifica hábitos de comportamientos saludables para el adecuado desarrollo de la actividad física.

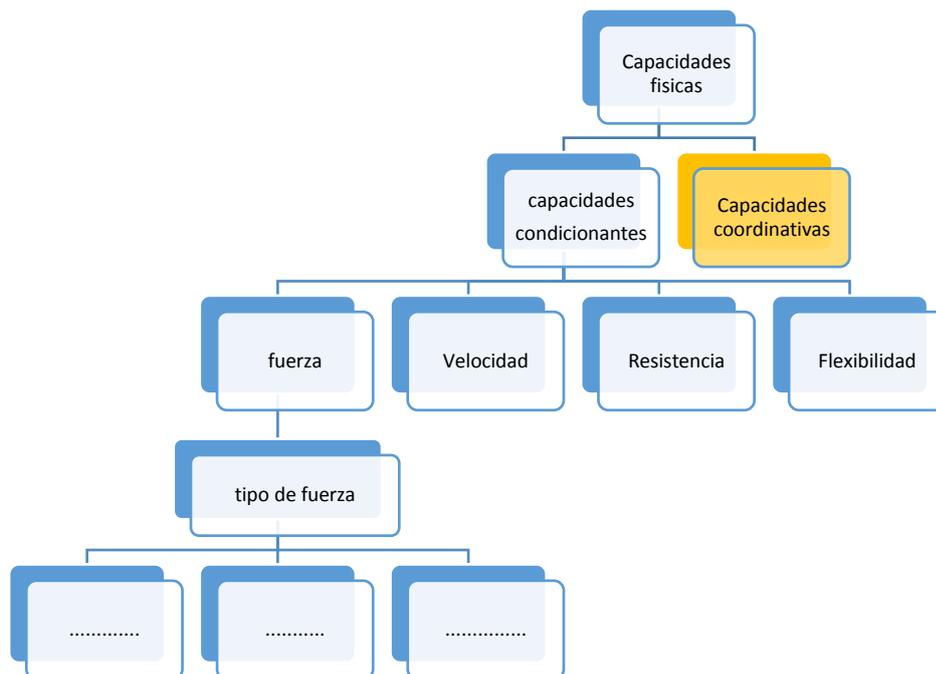
**Metodología:**

Guía pedagógica para alumnas que si pueden realizar actividad Física:

1) ¿Qué son las capacidades Físicas?

2) ¿Se pueden perfeccionar a través de que métodos?

3) Teniendo en cuenta lo nombrado anteriormente (las diferentes capacidades) en el punto 3 y 4, se tendrá que **completar** el siguiente **esquema**.



- 4) ¿Qué es la fuerza?
- 5) **Definir** los tipos de fuerza nombrados en el esquema del punto 3.
- 6) **Observar** detalladamente los dibujos y colocar qué tipo de fuerza se manifiesta.



Fuerza.....



Fuerza.....



.....Fuerza.

- 7) En la guía anterior se le pregunto si realizaban algún deporte o si les gustaba alguno. ahora dependiendo del deporte elegido deberán **investigar** su reglamento y **detallar**:

- a) Medidas del campo de juego donde se lleva a cabo el deporte elegido.
  - b) Formato de Juego (Como se juega).
  - c) Posiciones de los jugadores.
  - d) Faltas (Nombrar al menos 5).
- 8) ¿Qué otro deporte, aparte del que ya se lleva a cabo, le gustaría aprender en la escuela?

➤ Bibliografía

➤ -Internet: <https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

<https://definicion.de/capacidades-fisicas/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza\\_muscular](https://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza_muscular)

➤ Consultas: Teléfono: 2535149394 o Correo electrónico: [nelagodoy1719@gmail.com](mailto:nelagodoy1719@gmail.com)

➤ Horario de consultas: horario de mañana de 8 a 12 hs. y horario de tarde de 17 a 22 hs.

➤ Evaluación:

-Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física.

-Asumir una actitud crítica frente a los temas planteados.

-Puesta en común de la guía planteada: evaluación escrita, oral (exposición de la guía), demostración de la misma.

-Director Gomez Mario.