

## EPET N°1

### SEXTOAÑO

#### EDUCACION FISICA

## EPET N°1

- **Docente:** Marianela Godoy
- **Curso:** 6TO AÑO, 1º,2º,3º división.
- **Ciclo orientado**
- **Nivel Secundario.**
- **Turno:** MAÑANA.
- **Área curricular:** Educación Física.

### ***“Aprendiendo desde casa”***

#### ***Guía pedagógica N°- Fuerza.***

- **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.

Profesora Godoy Marianela

## EPET N°1

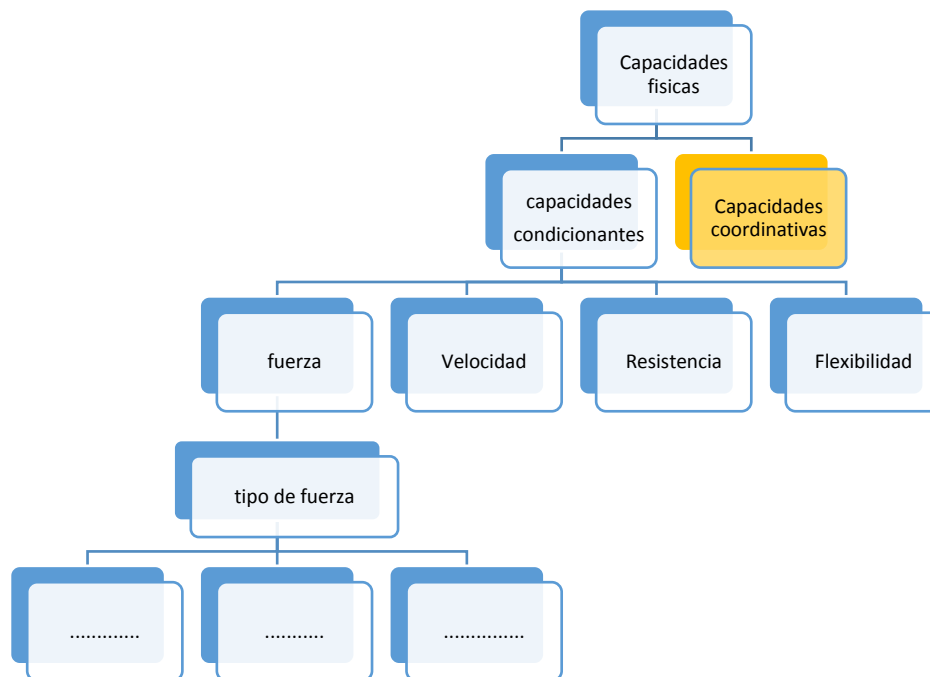
### SEXTOAÑO

#### EDUCACION FISICA

-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.

**EPET N°1**

**SEXTOAÑO**

**EDUCACION FISICA**



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)

Profesora Godoy Marianela

## **EPET N°1**

### **SEXTOAÑO**

#### **EDUCACION FISICA**

- Consultas: Teléfono: 2645149394 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.

-Asuma 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.

700040300\_EPETN°1\_sextoañõ\_EducacionFisica\_Tecnica\_guian°2\_pdf.