

GUIAS PEDAGOGICAS

700040300_alasdigitales_segundoaño_EducacionFisica_tec_guia1
E. P. E. T. N° 1 de CAUCETE

DOCENTE: LUCERO JUAN CARLOS

AÑO: 2° 1ra - 2° 2da

CICLO: BASICO

TURNO: MAÑANA Y TARDE

AREA: EDUCACION FISICA

TITULO: “ EDUCACION FISICA EN EL HOGAR”

CONTENIDO: FORMACION FISICA BASICA

ACTIVIDADES:

* Trabajo en series progresivas en tiempo de trote con una duración de 5 minutos aumentado un minuto por día.-

* Trabajo en repeticiones de abdominales, dorso espinales y flexo-extensiones de brazos durante 45 segundos aumentando el tiempo de trabajo progresivamente.-

* Trabajo de elongación de la musculatura trabajada después de cada sesión.-

Elaborar consignas vinculadas con:

- Leer e interpretar: Bibliografía de Educación Física en Internet en donde haga mención a las tareas asignadas.-

- Trabajar colaborativamente entre pares (virtual).Vía whatsapp

Evaluación: Socialización y ejecución de la tarea cuando se retomen las actividades.

EVALUACION PARA ALUMNOS QUE NO REALICEN EDUCACION FISICA.

Deberán realizar un trabajo práctico escrito en donde describan ejercitaciones, formas de ejecución y elongación de los músculos trabajados.- Exposición de la teoría frente a sus compañeros, dando un marco teórico a la tarea desarrollada por el resto de sus compañeros.- Exposición de la teoría, dando un marco teórico a la tarea desarrollada por sus compañeros durante el receso.-