



RENOVARSE

Curso - División - Turno

2° 6ta

TEMA

VIDA SALUDABLE A TRAVES DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

FUNDAMENTACIÓN

- El principio de salud como orientador básico para la realización de Educación Física.
- Ofrecer un espacio de formación saludable.

OBJETIVOS

- Propiciar la construcción de un espacio para el aprendizaje que posibilite singulares modos de expresión motriz de los estudiantes.
- La producción motriz en la resolución de problemas que presentan diferentes prácticas específicas y su aprendizaje, que incluya el reconocimiento de su condición corporal y de su habilidad motriz, la necesidad de mejoramiento en relación con el desafío que la situación le plantea.
- El reconocimiento y valoración de modos saludables de realizar prácticas corporales y motrices.
- El conocimiento y la valoración positiva de sí mismo a través de experiencias satisfactorias en las prácticas corporales.
- El registro y la valoración de los propios sentimientos y emociones en relación con las distintas prácticas corporales.

MATERIA	DOCENTE	CONTENIDOS PRIORITARIOS - NAP	ACTIVIDADES
EDUCACION FISICA	TOMAS ROSSETTO	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia aeróbica general. - Flexibilidad general. - Capacidades coordinativas. - Las actividades motrices como posibilidad preventiva de adicciones. - Conciencia corporal: aceptación de las posibilidades personales. - Cuidado del propio cuerpo. - Actitudes, posturas y formas que inciden en la propia corporeidad. 	<p>Primera parte: investigación</p> <p>Investigar y desarrollar los siguientes temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cómo hacer un burpee. 2) Cómo tomarse el pulso. 3) "saltar a la cuerda" Qué tipo de ejercicio es? Cuál capacidad física mejora? <p>Segunda parte: Práctica</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Van a realizar 3 series de 5 saltos burpee y van a registrar en una grilla la frecuencia cardiaca que tengan antes y después de cada serie (esfuerzo). El descanso entre series será de 2 minutos, les servirá para recuperarse un poco y para hacer las anotaciones que les pido. 5) Se grabarán haciendo 100 saltos a la cuerda y van a adjuntar el video como prueba de realización.
			<p>A presentar:</p> <p>A- Documento con los temas de investigación</p> <p>B- Video de ustedes saltando a la cuerda</p> <p>C- Documento, con grilla de valores de frecuencia cardiaca realizando saltos burpee.</p>

EVALUACIÓN FINAL DE PROCESO : (A QUE PRODUCTO SE LLEGA)