

## EDUCACIÓN FÍSICA

### CONTENIDOS PRIORIZADOS

#### PERÍODO JULIO/AGOSTO

#### 1° A 5° AÑO

Todas las actividades que se detallan a continuación, son subidas al blog del Departamento de Educación Física y las consultas recibidas y respondidas por el o la profesor/a vía mail.

SEMANA	CONTENIDOS	FORMAS DE CONOCIMIENTO
6/7 al 12/7	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Método Tabata: Ejercicios de movilidad articular, entrada en calor, elongación. Música. Enlaces de videos. Intercambio con el/la alumno/a a partir de sus inquietudes.
13/7 al 2/8	Deportes abiertos: Hockey Reglamento. Principios básicos del deporte. Técnica individual.	Coordinación. Conducción de derecho y de revés. Videos de ejercitaciones, driles y correcciones de errores más comunes. Intercambio con el/la alumno/a a partir de sus inquietudes.
3/8 al 9/8	Deportes abiertos: Handball Reglamento. Principios básicos del deporte. Técnica individual.	Reglas básicas del deporte. Video. Recepción: estática – dinámica. Por sobre la altura de la cadera, bajo la cadera, rodando. Ejecución técnica y errores más comunes. Videos. Intercambio con el/la alumno/a a partir de sus inquietudes.
10/8 al 16/8	Deportes abiertos: Fútbol Reglamento. Habilidades motoras específicas, principios básicos del deporte. Técnica individual	Lectura y análisis de textos y videos relacionados. Control de la pelota, recepción con pecho, muslo, pie, etc. Videos explicativos. Recepción de videos de los alumnos. Intercambio con el alumno a partir de sus inquietudes.
17/8 al 23/8	Deportes abiertos: Voley Reglamento. Introducción al juego. Técnica individual	Lectura y análisis de textos y videos relacionados. Golpe de arriba. Golpe de abajo. Videos sobre la técnica de cada uno, errores más comunes, correcciones. Intercambio con el alumno a partir de sus inquietudes.
24/8 al 31/8	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Ejercicios de fuerza: brazos, abdominales, piernas. Entradas en calor. Ejercicios de elongación post trabajos de fuerza. Prevención de lesiones. Correcciones Intercambio con el alumno a partir de sus inquietudes.

Profesores: Mariana Martens, Corina Argüello, Mariel G. Pinto, Silvina Mc Cormack, Carlos Eguiguren y Claudio Zapaia

