

EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS PRIORIZADOS

PERÍODO SEPTIEMBRE/OCTUBRE

1° A 5° AÑO

Todas las actividades que se detallan a continuación se realizan a través de la plataforma zoom

SEMANA	CONTENIDOS	FORMAS DE CONOCIMIENTO
7/9 al 11/9	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.
14/9 al 18/9	El cuerpo y el medio social: Reconocimiento de la importancia de seguir realizando actividad física en sus hogares	Comunicación, charlas para el logro de acuerdos y concientización. Participación en el grupo: escuchar y ser escuchado. Asunción de actitudes de respeto hacia sus docentes y/o compañeros/as.
21/9 al 25/9	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Fuerza. Ejercicios por grupos musculares. Trabajos con el propio peso del cuerpo. Elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
28/9 al 2/10	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Resistencia. Trabajos de desplazamientos en el lugar, saltos, rebotes, etc. Vuelta a la calma y elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
5/10 al 9/10	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Velocidad de reacción. Trabajos de desplazamientos, ir y tocar, formas jugadas con elementos del hogar. Vuelta a la calma y elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
12/10 al 16/10	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Flexibilidad. Ejercicios por grupos musculares segmentados y asociados, movilidad articular. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
19/10 al 23/10	El propio cuerpo: Ejercicios y tareas para el desarrollo de capacidades motrices. Preparación física general.	Trabajo y desarrollo de capacidades físicas. Entrada en calor. Trabajos en circuitos combinados de habilidades motoras, repetición de ejercitaciones. Vuelta a la calma y elongación. Desarrollo de la actividad con música y muestra de ejercicios de los profesores.
26/10 al 30/10	El propio cuerpo. Cuidado de la salud, dietas saludables y equilibradas	Trabajos de reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud para el logro del bienestar físico y mental para una mejor calidad de vida. Presentación de video explicativo realizado por la OMS.

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