

Cuadernillo de actividades para  
la Continuidad Pedagógica

---

**Educación Física**

# **ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL HOGAR**

**Nivel secundario - Ciclo básico  
TERCER AÑO**

---

PRIMERA ENTREGA

---

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

DIRECCIÓN GENERAL DE  
CULTURA Y EDUCACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

**Estimadas familias:**

Desde la **Dirección General de Cultura y Educación** elaboramos un Programa de Continuidad Pedagógica para que, durante este tiempo en que no es posible concurrir a la escuela, todos los y las estudiantes puedan continuar con sus trayectos educativos.

En este marco ponemos a disposición una serie de **Cuadernillos para la Continuidad Pedagógica**.

Estos materiales estarán accesibles en el portal ABC <http://www.abc.gob.ar/> y llegarán a las escuelas de forma impresa para quienes no posean conectividad.

Los y las docentes orientarán las actividades educativas que se pondrán en marcha en este periodo. Sin embargo, consideramos muy importante el papel que pueden desempeñar las familias y las personas del entorno de las niñas, niños y jóvenes, al colaborar con el desarrollo de sus tareas.

En este sentido, los y las invitamos a acompañar a los y las estudiantes de la siguiente manera:

- Establecer un momento del día para leer y realizar las actividades del cuadernillo.
- Conversar con ellos y ellas para saber si se presentaron dificultades al realizar las tareas o si las mismas les resultan interesantes, fáciles o difíciles.
- Colaborar en la organización de los materiales pedagógicos para que puedan completar las actividades según las indicaciones de sus docentes.

Los y las docentes de la escuela estarán en contacto con ustedes para que entre todos y todas podamos atravesar esta situación de la mejor manera y asegurando el derecho a la educación de los y las estudiantes.

## Actividades para realizar en el hogar

### Educación Física

Nivel secundario - Ciclo básico - Tercer año



La Dirección de Educación Física aporta al “Programa de continuidad pedagógica” propuestas que, enmarcadas en los diseños curriculares de la jurisdicción, son posibles de llevar adelante por cada estudiante en el ámbito de su hogar.

**A continuación te presentamos actividades específicas de Educación Física. Te proponemos que registres por escrito las resoluciones de cada tarea en un anotador o cuaderno.**

Si está dentro de lo acordado con tu Profesor o Profesora, y en la medida de tus posibilidades, envíale tus reflexiones digitalmente por e-mail o whatsapp. Si la anterior no es una opción posible, utilizá tu anotador. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física.

## ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la **fuerza** y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

### Rutina de ejercicios en 7 minutos



**Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:**

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
5. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”? Describe tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
6. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?

---

## INVESTIGANDO UN DEPORTE

**En esta oportunidad te proponemos que investigues sobre el deporte que más te guste:**

- 1- ¿Dónde surgió? ¿Cuándo? ¿Cómo?
- 2- ¿En qué países se practica más?
- 3- ¿De qué se trata? ¿Cuál es su objetivo?
- 4- ¿Hay algún jugador o jugadora que se destaque?
- 5- ¿Cuáles son los torneos más importantes?

Una vez que tengas toda la información, prepará una presentación breve para realizar ante el resto de tus compañeros y compañeras: puede ser un power point, un video (con un celular), una lámina, un juego o cualquier otra propuesta que se te ocurra para socializar cuando se retomen las clases presenciales de Educación Física.



---

## JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

Los Juegos y Deportes Alternativos engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdicas deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno. El origen de los juegos alternativos estuvo en la dificultad de practicar los deportes “convencionales” que todos y todas conocemos.

El concepto “alternativo” se relaciona con el contexto (espacio y tiempo), es decir que responde al lugar y al tiempo en que se desarrolla; es por ello que un deporte puede ser tradicional en un determinado país y alternativo en otros.

**Entonces, te pedimos que respondas por escrito en tu cuaderno:**

1. ¿Practicás algún deporte alternativo en tus clases de Educación Física?

2. ¿Cuál o cuáles? ¿Cómo los juegan? ¿Te animás a relatar cómo los juegan en las clases?

3. Si todavía no practicaste ninguno; te proponemos que investigues y realices un breve listado. Una de las páginas que te puede servir es:

<http://efedublog.blogspot.com/2013/10/juegos-y-deportes-alternativos.html>

4. Si es posible, comunicate con tus compañeros y compañeras por las redes para acordar la elección de dos deportes alternativos para jugar en las clases presenciales.

5. ¿Qué elementos necesitás para jugar a los deportes seleccionados? ¿Podrías confeccionar alguno/s de esos elementos necesarios para jugar?

---

## ÁRBOL GENEALÓGICO DEPORTIVO

**Te proponemos que investigues sobre la historia deportiva de tu familia y diseñes tu árbol genealógico en referencia a las actividades físicas y deportivas.**

Un “árbol genealógico” es una representación visual de los miembros de una familia y de la manera en que se relacionan históricamente entre sí, colocándolos en diferentes niveles de altura y ramificación, tal como si “colgaran” de las ramas.

Teniendo en cuenta esto, te proponemos que en tu cuaderno desarrolles la siguiente tarea para que lo retomen, en un tiempo, en las clases presenciales de Educación Física:

1. Armá tu árbol genealógico en una hoja ubicándote a vos en la parte central de la hoja. Incluí, junto con el nombre de cada persona, si hizo o hace actividad física o deporte.

2. En un apartado de “observaciones”, volvé a copiar el nombre de quienes sí hicieron o hacen actividad física y/o deporte y explicá:

- Cuál es esa actividad.
- Durante cuánto tiempo la practicaron.
- Si continúan con esa actividad.
- Dónde lo practican (por ejemplo Clubes, Sociedad de Fomento, Centro de Educación Física).

3. Si es posible, completa la información con fotos o algún recuerdo que tengan en casa vinculados a estas actividades que hicieron o hacen; como una medalla o el carnet de un club, entre otras alternativas.

---

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA SALUD?

---

**Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y de practicar deportes son múltiples.**

Teniendo en cuenta que el próximo 6 de abril es el “Día mundial de la actividad física”, te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

1- ¿Practicás algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?

2- ¿Por qué lo elegiste?

3- ¿Pensás que podés beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?

## Actividades para realizar en el hogar

### Educación Física

Nivel secundario - Ciclo básico - Tercer año



4- Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?

5- ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo el realizar alguna actividad física o deporte sistemáticamente?

6- ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?

7- ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de actividad física o deportes? ¿Qué cambios notás en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica de la actividad o deporte?

8- ¿Qué diferencias notás entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente y quienes que sí lo hacen?

