

CONSIGNAS GENERALES

- Las clases de educación física están organizadas por burbujas.
- Asistirán a clases presenciales 1 (una) vez por semana.
- Tendrán un trabajo practico que deberán enviarlo por correo , en la clase presencial o por plataforma Ele
- Tendrán trabajos prácticos que deberán armarlos en el hogar y luego mostrarlos en las clases.
- En caso de restricción total de las clases presenciales por cuestión epidemiológica seguiremos trabajando virtualmente a través de la plataforma Ele y/o por correo electrónico
- Todas, sin excepción, deben ser aptas físicamente para realizar actividad física y haber presentado (traer fotocopias) del certificado de aptitud física.

TRABAJO PRACTICO N°1 EDUC FISICA MUJERES

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible.

Recuerde que en este momento de emergencia sanitaria, donde se recomienda el distanciamiento físico sostenido, resulta difícil mantenerse activo. La falta de actividades fuera de casa predispone para que niños y adultos sean más sedentarios. Además, el hogar se transformó en un único espacio físico donde confluyen actividades escolares y laborales, y puede haber pocas instancias de recreación y ejercicio que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

CONSIGNAS DE TRABAJO

1. Cuáles son los beneficios físicos, psíquicos y sociales de la actividad física.? Buscar 5 de cada uno.
2. ¿Teniendo en cuenta tu situación personal pudiste evidenciar deterioro físico, psíquico o social en tu cuerpo durante este periodo de aislamiento? Cuales, enumerar los más importantes.
3. En caso de realizar actividad física consignar cuales.
4. En caso de no poder realizar actividad física, especificar motivos.
5. Si tuvieras que pensar en un entrenamiento personal o actividad física para vos, en que te centrarías? Porque? Explicar brevemente
6. Especificar cualquier otra cuestión, que considere de importancia o relevante, para detallar su situación personal que necesite o quiera comunicar
7. Enviar las devoluciones al correo lieve@live.com profesora Lartiga lisa fecha de entrega hasta el 7 de mayo a las 12 hs.