

# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO DE TRABAJO

### 1º TRIMESTRE

#### TRABAJO PRÁCTICO /INVESTIGACIÓN

1- Partiendo del concepto de entrada en calor, confecciona una entrada en calor con todos sus momentos y contenidos correspondientes para:

- ⌚ Adolescente de 16 años que decide iniciar una actividad física sistemática.
- ⌚ Mujer diabética de 38 años.
- ⌚ Adulto Mayor de 65 años, ex maratonista.
- ⌚ Adulto Mayor de 70 años, sin experiencia deportiva previa
- ⌚ Obeso de 50 años, obrero.
- ⌚ Mujer de 55 años con sobrepeso, menopaúsica presenta osteoporosis y es fumadora.
- ⌚ Niño asmático

2- Partiendo del concepto de elongación y fortalecimiento plantea un plan de ejercicios para:

- ⌚ Jugadora de vóley sub 16 que participa sistemáticamente de torneos locales.
- ⌚ Jugador de fútbol sub 21 que está participando del torneo clausura.
- ⌚ Jugadora de hockey sub 15 participó de un torneo muy intenso el finde semana pasado.
- ⌚ Maratonista 40 años se está preparando para participar una carrera de 42 km

- ⌚ Joven que realiza Pilates 2 veces por semana
  - ⌚ Mujer adulta que camina 3 veces por semana 60 minutos
- 3- Te encuentras a cargo de campaña de promoción primaria de la salud, ¿qué aspectos o beneficios destacarías del hábito de realizar la actividad física?
- 4- ¿Qué recomendaciones le darías a una persona que inicia a realizar una actividad física o un deporte?
- 5- De las siguientes patologías, ¿qué músculos fortalecerías a fin de evitarlas?
- ⌚ Cifosis
  - ⌚ Escoliosis
  - ⌚ Esguince de tobillo
  - ⌚ Desviación de rótula
  - ⌚ Genu valgus
  - ⌚ Genu Varo

6-Recolecta casos clínicos actuales de las anteriores patologías, y realiza un breve resumen explicativo

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**MÓDULO DE TRABAJO**  
**2º TRIMESTRE**

TRABAJO PRÁCTICO/ INVESTIGACIÓN

- 1- Partiendo concepto de capacidad coordinativa, ¿puedes identificar que actividades de la vida diaria (5) en la que se encuentra implicada esta capacidad?
- 2- La capacidad coordinativa se vale de la ritmización, acople, orientación, equilibrio, anticipación y diferenciación puedes confeccionar 10 ejercicios para trabajarlos
- 3- Un niño con ataxia cerebelosa podrá realizar ejercicios coordinativos correctamente? ¿Puedes fundamentarlo?
- 4- Luego de observar los siguientes videos en YOUTUBE
  - 🕒 The company [2nd place] Vibe 2014 [Front Row]
  - 🕒 The worlds most amzaing asian syncronized dancers¿puedes identificar qué elementos gimnásticos fueron utilizados?

# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO DE TRABAJO

### 3° TRIMESTRE

#### TRABAJO PRÁCTICO/INVESTIGACIÓN

- 1- En un grupo de trabajo ¿para qué es necesario trabajar cooperativamente? ¿En qué ámbitos identificas un trabajo cooperativo?
- 2- ¿Cómo puedes transformar una clase unidireccional a una clase democrática?
- 3- Se despiertan diferentes valores en el trabajo grupal, ¿cuáles son ellos y cómo podemos fomentarlos?
- 4- ¿Cuales son aspectos positivos y negativos que puedes reconocer en el armado de la exhibición de Educación Física?
- 5- Confecciona una crítica de la siguiente situación:
  - ⌚ “ la alumna XX decide a último momento no ser parte de la exhibición de Educación Física, motiva su decisión no estar de acuerdo con la indumentaria que votada por mayoría”
  - ⌚ “la alumna XP decide no participar de la exhibición de Educación Física, ya que no se anima a la exposición, pero colabora en la confección de la escenografía, armado de la música y participa en clase”
  - ⌚ “Un grupo de alumnas no participarán ya que no se eligen los esquemas gimnásticos propuestos por ellas”

6- Te encuentras a cargo de la Fiesta de Educación Física ¿qué tendrías en cuenta para su organización?