

TRAMAS DIGITALES - Modalidad Secundaria Técnica

Sede: "E.E. TÉCNICO PROFESIONAL NRO 478 "Dr. Nicolás de Avellaneda"

Escuela: N-º479 Manuel Pizarro

Nombre y Apellido del Rtic: E. Marcos Lazzarini

Nombre y Apellido del Docente: Roxana Andrea Alesso

Espacio curricular: Educación Física

Curso:1ero

Tema/s: Capacidades motrices y coordinativas



Introducción:

En las siguientes actividades y en primer lugar, van a reflexionar sobre la importancia de la actividad física para el bienestar físico y psíquico del ser humano. En segundo lugar van a hacer un circuito para trabajar la capacidad motriz y coordinativa, además de saber en que estado de entrenamiento se encuentran tomándose el pulso, esta actividad se va a desarrollar en 3 estaciones.

Para tal fin, trabajaremos con una aplicación de realidad aumentada llamada “Augment” la que descargarás en tu smartphone, escaneando el siguiente código QR:



Actividad 1: “¿Por qué es tan importante la educación física?”

Reflexionamos sobre la importancia de la actividad física en la adolescencia y a lo largo de nuestra vida.

Escanea la imagen con Augment en tu celular para realizar observar la actividad.



Actividad 2 :”Calentando motores ...”

Circuito: En esta actividad que consta de 3 estaciones van a ejecutar diferentes ejercicios en cada una de ellas donde va a estar regulado por tiempo.1min. luego de cumplirse el tiempo programado rota en sentido de las agujas del reloj. Ej: La 1 va a la 2, la 2 a la 3 y así sucesivamente logrando que todas pasen por todas las estaciones.

En esta actividad se van a tomar el pulso antes y después de la actividad para calcular la frecuencia cardíaca.

Controlamos el pulso cardíaco de nuestro cuerpo en reposos

¿Para qué sirve tomarnos el pulso cardíaco a antes y después de hacer ejercicio física?

La frecuencia cardíaca es uno de nuestros signos vitales y se define como el número de veces `por minuto que nuestro corazón late o se contrae. La F.C varía, tenemos una F.C en reposo donde el corazón late cuando estamos relajados. La F.C se incrementa con el esfuerzo con el objetivo de proveer de más oxígeno y energía para la actividad que se está desempeñando.

Ahora bien, **¿Cómo se toma el pulso?**

1. Pon los dedos en la muñeca y presiona suavemente hasta que puedo sentir el pulso.
2. Cuenta el número de latidos que has sentido en el lapso de un minuto, o bien, 10 segundos y multiplicar por 6, que equivale a 60 s, es decir, 1 minuto.

A mover el cuerpo...

Estación N°1:” Abdominales”

1° Escanea la imagen con Augment desde tu Smartphone.

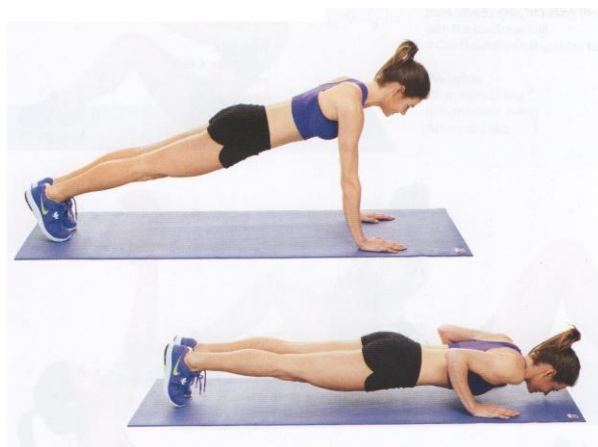
2° Realiza el abdominal que se observa en el video en el tiempo indicado (1 minuto).



Estación N°2: "Flexiones"

1° Escanea la imagen con Augment desde tu Smartphone.

2° Realizar las flexiones de brazo en el tiempo programado, como indica la profesora.



Estación 3: "Saltar en el tiempo programado"

1° Escanea la imagen con Augment desde tu Smartphone.

2° Realizar saltos durante 1 minuto., respetando las reglas que apunta el recurso.



Actividad 3: " Registro y evaluación de lo trabajado"

Esta actividad servirá de evaluación para las pruebas que fueron desarrolladas en el transcurso de la clase, de esta manera pueden medirse los aprendizajes de todos y de cada uno, reforzando la autoestima, las actitudes y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos, buscando como objetivo:.

1. Afianzar contenidos vistos en clases diarias.
2. Valorar y respetar las diferencias individuales.



Propuesta: Las alumnas registran en un documento compartido todos los datos obtenidos en cada estación (cantidad de abdominales, flexiones y saltos que ejecuten en 1 min. además cantidad de pulsaciones antes y después de la actividad)

Para ingresar los datos, escanear la historieta con Augment. Finalmente se debaten los resultados en la planilla.