

Instituto Politécnico Superior “General San Martín”
Departamento de Educación Física
5ta consigna para los Estudiantes de 1ro, 2do y 3er año. (2do CUATRIMESTRE)

Creemos oportuno agradecerles el esfuerzo y el compromiso ante las distintas actividades. Al igual que ustedes todos los profesores, estamos poniendo el máximo esfuerzo para llevar adelante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

La pandemia (COVID – 19) nos imposibilita volver a la presencialidad, por tal motivo continuaremos desarrollando las clases de Educación Física con la misma metodología que venimos trabajando, involucrando teoría y práctica.

El objetivo de la siguiente consigna, es que el área disciplinar intervenga en la construcción de la corporeidad y motricidad de las y los Estudiantes. Para esto debemos resaltar la importancia y el valor del movimiento, ya que ayuda a mantener una buena salud. La actividad física, en cualquiera de sus formas, potencia el buen estado de ánimo en niños y mayores, aumenta los niveles de creatividad y ayuda a socializar. Todo esto colabora con la construcción de su corporeidad.

Para esta consigna les proponemos:

- Observar los videos, que te dejamos en el link y buscar información sobre RCP “Reanimación cardiopulmonar” en el “Manual de primeros auxilios”. Luego responder las preguntas.
- Link de video RCP para adultos:
<https://www.youtube.com/watch?v=FEayzgNGGBQ>
- Link de video RCP para bebés y niños:
https://www.youtube.com/watch?v=TV3lnITz_Mk
- [Manual de primeros auxilios](#) De la página 1 a 13

PREGUNTAS:

- 1.- Buscar significado de “**PRIMEROS AUXILIOS**”.
- 2.- ¿Qué es el RCP y para qué sirve? ¿Conocías de qué se trata?
- 3.-¿Vivenciaste alguna situación que requiera RCP?
- 4- No se aplica ante cualquier emergencia. ¿Cuándo se aplica?
- 5.- ¿La técnica de aplicación de RCP, varía para bebés, niños y adultos? Si es así, ¿En qué varía?

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

- **Entrada en calor:**

Juego “La botella loca”

Materiales: soga de 1, 20 mts. aprox y botella de plástico con $\frac{1}{4}$ de agua.

Deberán atar un extremo de la soga en su cintura y el otro en el pico de la botella.

Lo que deben hacer es saltar y lograr dejar la botella de pie. Deberán realizar este ejercicio en tres series de 3 minutos de trabajo por 1 minuto de pausa.

- ¿Cuántos saltos hiciste en cada serie?
- ¿Cuántas veces lograste dejar la botella de pie en el lapso establecido?

- **Actividad Principal (Realizarla durante 3 semanas del 14/09 al 02/10):**

En esta rutina te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro hasta completar toda la secuencia.

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

También te proponemos, en las siguientes semanas, intentar incrementar el tiempo de trabajo destinado a la actividad.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza. A continuación, te la explicamos con imágenes:



- **Vuelta a la calma:** Elongación de 20 seg por cada músculo.

REFLEXIÓN Y REGISTRO:

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? ¿Necesitaste 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. En el ejercicio de sentadilla contra la pared, ¿cómo sentiste la “tensión muscular”? Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
5. 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 las tres semanas?