

# **Instituto Politécnico Superior “General San Martín”**

## ***Departamento de Educación Física***

### **4ta consigna para los Estudiantes de 4to y 5to año** (2do CUATRIMESTRE)

Iniciado ya el 2do cuatrimestre y ante la imposibilidad de volver a la presencialidad por la pandemia (COVID - 19) trabajaremos este segundo cuatrimestre resolviendo consignas con la misma metodología que venimos realizando desde el primer cuatrimestre. Debemos tener presente desarrollar una Educación Física que promueva lo motriz. Es así que, como disciplina debe intervenir, en la construcción de la corporeidad y motricidad. Tal intervención estará posicionada en gestar la necesidad y el valor del movimiento en los estudiantes, de modo que, toda experiencia motriz tanto libre como dirigida se constituya en verdadero andamio en la construcción de su corporeidad.

#### **Para esta 4ta consigna les proponemos:**

**1.-** Trabajar sobre tres deportes colectivos Vóleibol, Fútbol y Básquetbol. Sobre ellos vamos a:

- a.- Desarrollar la historia de los mismos, en forma de síntesis pero que figuren los rasgos más significativos.
- b.- Mencionar y explicar las técnicas individuales y colectivas de los tres deportes que posibilitan que los juegos se puedan llevar adelante.
- c.- Mencionar entre 5 (cinco) y 7 (siete) reglas básicas del reglamento de cada deporte.

**2.-** Realizar actividad física ejercitando los diferentes grupos musculares. Considerar que a diferencia del cuatrimestre anterior, ahora podés trabajar en espacios libres.

Tomando como referencia las actividades ya vivenciadas e incorporando aquellas que te permitan el espacio al aire libre, seleccioná los ejercicios que vas a practicar. Hacerlos con una frecuencia de tres veces por semana (lunes miércoles y viernes) desde el 03 de agosto al 21 de agosto, (durante tres semanas). Al finalizar este período, desarrollar un escrito donde puedas contar las actividades que seleccionaste, cuáles fueron y tu experiencia durante esas tres semana. (Dificultades que tuviste, cambios que observaste, cómo te sentiste, etc.)