

**Instituto Politécnico Superior “General San Martín”**  
**Departamento de Educación Física**  
**5ta consigna para los Estudiantes de 4tos y 5tos años. (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.

**1.- Seleccionar:**

- **Un elemento relacionado al Atletismo:** (jabalina, martillo, bala, etc)
- **Un elemento para realizar ejercicios de fuerza:** (por ejemplo: barra, mancuerna, pesa rusa)
- **Una pelota de algún deporte:** (hándbol, voleibol, fútbol, básquetbol, hockey, Rugby)

De los elementos seleccionados buscar información:

- **Atletismo:** Nombrar y explicar las fases de ejecución de la prueba a la que corresponde al elemento seleccionado. ¿Cómo se usa ese elemento? Buscar ejercicios para realizar la técnica correcta y describirla brevemente.
- **Fuerza:** ¿Qué ejercicios se pueden realizar con el elemento elegido? Elegir tres de ellos y buscar información y describir brevemente: ¿para qué sirven?; ¿cuál es la técnica correcta?; ¿qué precauciones hay que tener al realizarlo?
- **Deporte con pelota:** Elegir dos fundamentos técnicos que se relacionen con el manejo de la pelota. Explicar cómo se realiza y buscar ejercicios para la técnica del mismo y describirlo brevemente.

**2.- Indagar** sobre diferentes test que se utilizan para medir las capacidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad, entre otras. (Describir como mínimo 2 test)

Realizar un análisis descriptivo de los mismos y relacionarlos con las capacidades físicas de algún deporte específico.

**Ejemplo:** El **Test de Cooper** tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos), es necesario añadir que el sobreesfuerzo que realiza el sujeto, en los últimos metros o minutos, con el objeto de aumentar la distancia recorrida crea una situación aeróbico - anaeróbica.

*Procedimiento:*

- Posición inicial el sujeto deberá estar situado de pie tras la línea de salida.
- Ejecución: a la señal del controlador, el deportista deberá recorrer sobre la pista o terreno medido para este fin el máximo número de metros durante un tiempo total de 12 min. Se registrará el número de metros recorridos por el sujeto. Para que la prueba tenga validez, el alumno deberá permanecer en movimiento durante los 12 min de duración de la misma, aceptándose, si es necesario y por un excesivo agotamiento del individuo, períodos de andadura.

Según la distancia registrada en esta prueba, se puede determinar el VO<sub>2</sub> máx. de un individuo, ya que este está relacionado con el agotamiento que sufre el cuerpo tras someterse a un esfuerzo constante.

### **Parte práctica:**

Continuamos referenciándonos con los videos de los Profesores y hacer las propuestas de actividad física con una frecuencia de tres veces por semanas que comprenden del 14 del 09 al 02 del 10. Luego describe la vivencia de la actividad física de la 1er semana, 2da semana y 3ra semana.