



Nivel Secundario

Área: EDUCACIÓN FÍSICA Adaptada

Descripción de la propuesta

Con el cuerpo y con el movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, conocen y se conocen, aprenden a hacer y a ser. Cuerpo y movimiento son componentes esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y de resolución de problemas. La enseñanza de la Educación Física Presume que niñas, niños y adolescentes aprendan a relacionarse con el propio cuerpo y el propio movimiento, ya que estas constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad corporal.

EJES - NAP – En Relación con las prácticas corporales Ludomotrices referidas al conocimiento, expresión, dominio y cuidado del cuerpo

CONTENIDOS

Desarrollar la conciencia Corporal

Ejecución de actividades para el desarrollo de la capacidad aeróbica y capacidades físicas.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En toda propuesta se debe enfatizar la higiene del propio cuerpo después de la clase o actividad.

- Identificar la higiene del material.
- Identificar la higiene o limpieza del patio de juegos antes y después de la actividad.

Consideración para el trabajo según la característica del alumno TIPS

- Características del Elemento (tamaños, texturas y pesos)
- Colores varios
- Música
- Marcar el Tiempo de trabajo
- Consignas claras

Materiales para las actividades

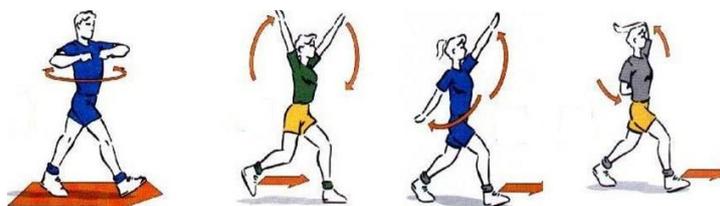
Materiales

Cinta, tiza u otro material para marcar.

Actividades

Ejercicios de coordinación, agilidad y equilibrio del tren superior.

Recordemos que antes que nada entraremos en calor y debemos preparar a nuestro cuerpo físico, fisiológico y psíquicamente para el comenzar una actividad más intensa que la normal, de esta forma evitaremos lesiones.



A movernos!!!!

Usaremos cinta o una tiza u otro elemento para marcar.



Dibujaremos en el piso una escalera y ubicados en la posición de cúbito ventral (boca abajo), intentaremos caminar con las manos una a la vez, luego probaremos cruzando las manos.

Ejercicio 1



<https://www.youtube.com/watch?v=0HcEysJKh6A&feature=youtu.be>

Materiales para las actividades

Vamos a necesitar vasos de plásticos, latas o cualquier elemento apilable.

Actividades

Desafíos de ejercicios: ubicados en la posición de cúbito ventral (boca abajo) con brazos extendidos, apoyando las manos en el piso. Debemos colocar el material delante de nosotros los cuales estarán puestos uno encima del otro; tomaremos el objeto con la mano derecha y lo ubicaremos uno al lado del otro, realizaremos el mismo movimiento con mano izquierda e intentaremos formar una torre.



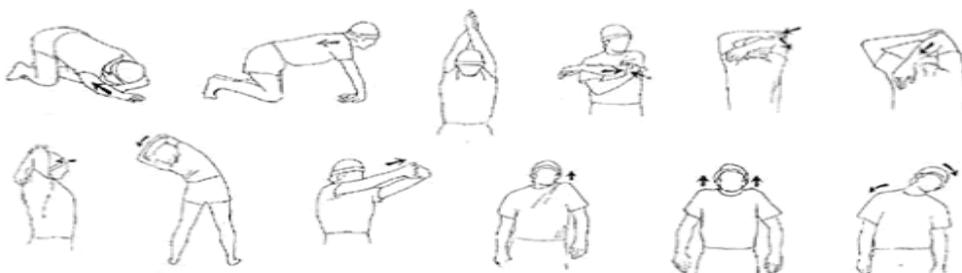
Quien se anima!!!!!!



https://youtu.be/mRFK6INBE_k

Actividades

Para finalizar el día, vamos a comenzar a aflojar nuestro cuerpo, tomaremos aire por nariz soltando por boca, generando una sensación de calma.



<https://youtu.be/RPjimme9ay1U>

No se olviden de lavarse las manos e hidratarse.



Bibliografía

MECyT. (2019). *Educación Inclusiva, fundamentos y práctica para la inclusión*. Ministerio de Educación, cultura, ciencia y Tecnología de la Nación. Buenos Aires.

Ministerio de Educación de Tucumán. (2016). *Lineamientos Organizativos y Curriculares para la Modalidad Educación Especial provincia de Tucumán*.

Ministerio de Educación. Provincia de Tucumán.

Ministerio de Educación de la Nación. (2011). *Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP) Nivel Secundario*. Ministerio de Educación de la Nación. Buenos Aires.