

Cartilla de Actividades
EDUCACION FISICA
1RO Y 2DO AÑO
S.R.T.I.C
2026.

MAYO – Adaptación

Tema: Conocimiento y Control del Cuerpo.

El cuerpo es la principal herramienta para realizar cualquier actividad física. Conocer sus partes, cómo se mueve y cómo cuidarlo permite realizar ejercicios de manera segura y efectiva. En este mes se busca que el estudiante tome conciencia de su propio cuerpo, reconozca sus posibilidades de movimiento y comience a desarrollar el control corporal básico.

Semana 1: El Cuerpo en Forma Global y Segmentada.

Clase 1:

- Conceptos: el concepto de cuerpo global se define mediante la división de la estructura humana en sus grandes unidades anatómicas. Esta visión permite entender cómo se organiza el movimiento a partir de estos cuatro pilares fundamentales: 1 Cabeza. 2 Tronco. 3 Extremidades Superiores. 4 Extremidades Inferiores
- Entrada en calor: Movimientos Articulares de Hombros, Caderas, Cuello y Piernas.
- Actividad Central: Reconocer mediante un juego como se dividen los grandes grupos musculares para reconocer el cuerpo de forma GLOBAL.

Clase 2:

- Conceptos: El concepto de cuerpo de forma segmentada, se refiere a dividir los 4 grandes grupos que conforman el Cuerpo de Forma Global, y segmentarlos en partes a partir de la articulación que los divide.
 1. Cabeza: Al no poseer articulaciones móviles a excepción de la mandíbula, lo reconocemos mediante las partes que esta posee. Rostro, Cabeza, Mandíbula.
 2. Tronco. Posee articulaciones también fijas. En el tronco se encuentran aquellas partes del cuerpo que protegen los órganos y vísceras. Pecho, Abdomen, Espalda, Pelvis y Cadera.
 3. Extremidades Sup: nacen en los hombros. Brazo separa el codo del antebrazo, separa la muñeca de la mano y dedos.
 4. Extremidades Inf. Nacen en la cadera. Muslos, separa las rodillas de las piernas, separa los tobillos de los pies y dedos del pie.
- Actividad Principal. Reconoce y nombra los movimientos que puedas hacer con cada articulación (rodillas, hombros, tobillos, cuello, muñecas)

Semana 2: Movilidad articular

Clase 3:

- Conceptos: las articulaciones son los puntos de unión entre dos o más huesos, o entre un hueso y un cartílago. Su función principal es permitir el movimiento del esqueleto y proporcionar estabilidad plástica al cuerpo.
- Calentamiento: Movimientos articulares de rotación. 10 de cada articulación en cada sentido (derecha- izquierda)
- Actividad Principal: realizar 10 saltos de estrella, 10 sentadillas con saltos, Patear 10 veces una pelota (con cada pierna)

Clase 4:

- Conceptos: La conciencia del movimiento es la capacidad de reconocer el movimiento en cada actividad del día a día.
- Entrada en calor: Camina 5 min, trota 3 min, corre fuerte 1 minuto.
- Actividad Principal: reconocer como el cuerpo se adaptó a la exigencia a la que se lo impuso, ¿se realizaron más movimientos corriendo o caminando?

Semana 3: Coordinación básica

Clase 5:

- Conceptos: es la capacidad del sistema nervioso para organizar y dirigir de forma precisa los movimientos de las grandes masas musculares y los diferentes segmentos del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades). Es la base de toda actividad física y permite que el cuerpo se mueva de forma armónica, fluida y eficiente hacia un objetivo determinado.
- Entrada en calor: Camina 2 min y a cada paso da una palmada. Trota dos minutos y a cada paso da una palmada. Camina dos minutos con pasos muy grandes. Realiza 10 saltos largos
- Actividad: reconocer en que momentos pudiste coordinar las palmas y los pies, al caminar al trotar o ambos. Cuando realizaste los saltos ¿Coordinaste alguna parte del cuerpo como las piernas y los brazos o alguno de mantuvo quieto?

Clase 6:

- Conceptos: La coordinación es una habilidad que en la etapa de crecimiento de las personas se dificulta. A veces cuando caminamos nos tropezamos, o chocamos con algo accidentalmente, o creemos que pasamos por un lugar pequeño. Es normal que en la etapa de adolescencia estas cosas ocurran. Para poder tener un control total de nuestro cuerpo hay que trabajarlo diariamente.
- Calentamiento: Movilidad articular de hombros, cadera, rodillas y codos.
- Actividad Principal: sentarse y pararse 20 veces de una silla. 10 flexiones de brazo en la pared. 10 abdominales levantando las piernas (estando acostado). Repito 4 veces con una pausa de 2 minutos.

Semana 4: Integración corporal

Clase 7:

- Conceptos: en base a lo aprendido, utilizaremos todos los movimientos esta semana para poder ejercitar, conocer y afianzar nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento
- Calentamiento. Movilidad Articular de cuerpo, cadera, piernas rodilla codos hombros muñecas.
- Actividad. Elige 3 ejercicios que te gusten, y explica que musculo se trabaja y que articulación ocupas.

Clase 8:

- Concepto. Las limitaciones también nos permiten conocer nuestro cuerpo. Reconocer mis limites sirve para evitar lesiones, lastimaduras y cuidar mi cuerpo y el de mis compañeros.
- Actividad, entre dos compañeros, realizar estiramientos suaves. Reconoce por tu cuenta hasta donde llega tu cuerpo.