



Reducir, Reutilizar y Reciclar son los 3 pilares básicos que sustentan el equilibrio de la naturaleza.

Los grandes problemas ambientales, en general, son producto de problemas aislados que, al fusionarse, se transforman en un **GRAN PROBLEMA**. Tomando como base esta perspectiva, podemos utilizar la misma lógica para combatirlos: si fusionamos pequeñas acciones aisladas, podemos generar una **GRAN SOLUCIÓN**. Los grandes problemas ambientales, en general, son producto de problemas aislados que, al fusionarse, se transforman en un **GRAN PROBLEMA**.

Una de las pequeñas soluciones más efectivas que existen es **RECICLAR**, ya que encierra la clave de **TODO**.

La basura que generamos, si no es bien tratada, no solo provoca contaminación en el aire, en el agua y en la tierra, sino que, además, degrada el ambiente, deteriora la salud de la población, extingue especies, genera proliferación de plagas y enfermedades peligrosas, produce gases de efecto invernadero, destruye las propiedades del suelo, ensucia el agua subterránea (principal fuente de abastecimiento de agua potable de gran parte de la población) y provoca focos de infección.

*Más allá del complejo concepto de cómo reciclar, con todos sus pasos y métodos existentes; en casa puedes comenzar a reutilizar objetos que en muchas ocasiones te estorban, pero que si aplicas un poco de ingenio y creatividad, los puedes transformar en útiles herramientas para tu vida cotidiana.*

## ACTIVIDAD:

Elaborar o fabricar algunos de los materiales que se utilizan en una clase de **Educación Física** de una forma muy sencilla utilizando simplemente materiales de desecho, con lo que conseguirás al mismo tiempo proteger el **Medio Ambiente** reciclando material, puedes hacer un material o más para utilizar en el circuito que detallamos mas abajo.

PUEDES BUSCAR IDEAS EN INTERNET O REALIZAR ALGUNA IDEA  
CON LA AYUDA DE TUS PADRES.

SIEMPRE TENER EN CUENTA LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD, EN EL MOMENTO DE UTILIZAR  
ELEMENTOS DE CORTES O AGUJAS.

## Algunas sugerencias:



- Realizar un circuito de 4 estaciones.
- En cada estación deberás realizar un ejercicio trabajando alguna capacidad física (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación, entre otras)., con el material o los materiales que armaste con cosas reutilizables o recicladas.
- Deberán ser 4 ejercicios distintos.
- Trabajarás con música Tabata, para guiarte.
- Deberás mandar una foto de cada estación, mostrando el ejercicio realizado con el material, también puedes mandar un video o dibujar los 4 ejercicios con el material hecho por vos.

- Enviarán el proyecto al mail de cada docente.



|   |
|---|
| FECHA DE ENTREGA: <b>11 de septiembre de 2020</b> |
| NOMBRE DEL ALUMNO/A:                              |
| CURSO:  |
| Cuestionario:                                     |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | ¿Qué elemento/s hiciste?  |    |
| 2 | ¿Qué material/es utilizaste para realizar el/los elemento/s?                          |    |
| 3 | Nombrar los 4 ejercicios que hiciste en cada estación y que parte del cuerpo trabaja. | 1: |
|   |   | 2: |
|   |   | 3: |
|   |   | 4: |

*No te olvides de entrar en calor antes de la actividad y estirar antes y luego del ejercicio. Que lo disfrutes, trata de hacerlo al aire libre para respirar aire puro y pone la música fuerte... A disfrutar... los extrañamos.. prontito nos veremos...*

**Profes Andrea Goette y María Sol Masine**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**