

Agro técnica Los Pioneros

Año: 4 Área Curricular: Educación Física

Escuela: Agro técnica Los Pioneros

Docente: Pedro León, Ivana Marra.

Año: 4° Ciclo Básico División 1

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física

Guía N°5 “Trabajo de Diagnóstico”

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Condición física saludable”

Es fundamental que la condición física durante la etapa educativa sienta las bases de futuros hábitos saludables. Siempre favoreciendo un desarrollo completo y adecuado, evitando lesiones de cualquier origen.

A estas edades hay que centrarse primero en lograr un trabajo de base, técnico-coordinativo y multilateral. Puesto que serán los cimientos sobre los que asentar futuros trabajos de otra índole, y, sobre todo, porque a determinadas edades, se dificulta la adquisición de algunas habilidades. Para trabajos más intensos, pero sin ninguna dificultad motriz hay más tiempo para su potenciación.

Es necesario hacer una distinción entre diferentes conceptos:

- **Capacidad física:** los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).
- **Condición física:** el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio).
- **Forma física:** indica el nivel de potencialidad de las capacidades físicas o condicionales.
- **Preparación física:** nos referimos a las acciones que se realizan para alcanzar el nivel físico o condicional que permita realizar movimientos o tareas con una finalidad determinada.

Actividades

Se realizará un circuito de estaciones donde trabajaremos las capacidades condicionales fuerza y resistencia mediante una serie de ejercicios funcionales y aeróbicos.

Docentes responsables: Ivana Marra, Pedro León

Lo más conveniente es que realicen esta rutina con una frecuencia no menor a 2 o 3 veces por semana. Vamos arrancar con una entrada en calor, trabajando movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello, codos, muñecas), pequeños desplazamientos y trote suave.

Preparen el espacio a trabajar, solo necesitan una botella de agua, y una colchoneta o pueden reemplazarla por una toalla si lo prefieren.

La parte central (ejercicios) con respecto a las pausas, es la siguiente. Entre serie y serie la pausa será de 30 a 40" y entre ejercicio y ejercicio la pausa es de 1min30".

Al finalizar la actividad vamos a seguir con la parte de estiramientos y elongación.

Entrada en calor

Antes de iniciar la práctica de ejercicios o deportes, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.



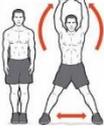
Circuito: Fuerza-Resistencia N°2

Recuerden: Realizarlos frecuentemente, mínimo 2 o 3 veces por semana

Docentes responsables: Ivana Marra, Pedro León

Zona media	
Plancha lateral 3 x 30	
Puente invertido a una pierna 3 x 6 rep con cada pierna	
Plank Ups (Tablones) 3 x 10 rep	
Mountain Climbers (Escaladores) 3 x 8 rep con cada pierna	
Abdominales en V (Bisagra) 3 x 10 rep	

Tren superior	
Flexiones de brazos en T 3 x 8 rep de cada lado	

<p>Vuelos Laterales (con dos botellas)</p> <p>3 x 12 rep</p>	
<p>Burpees 3 x 10 rep</p>	
<p>Tren inferior</p>	
<p>Sentadilla Isometrica (En la pared)</p> <p>3 x 30" seg.</p>	
<p>Peso Muerto con vidon o mochila cargada adelante. 3 x 10 rep</p>	
<p>Elevaciones a una pierna</p> <p>(Alternar posición de piernas) 3 x 20 rep con cada una.</p>	
<p>Aeróbicos</p>	
<p>Abdominales (Vela) 3 x 30"</p>	
<p>Jumping Jacks (Angelitos)</p> <p>3 x 30"</p>	

Skipping Alto 3 x 25"
(Rodillas arriba con braceo)

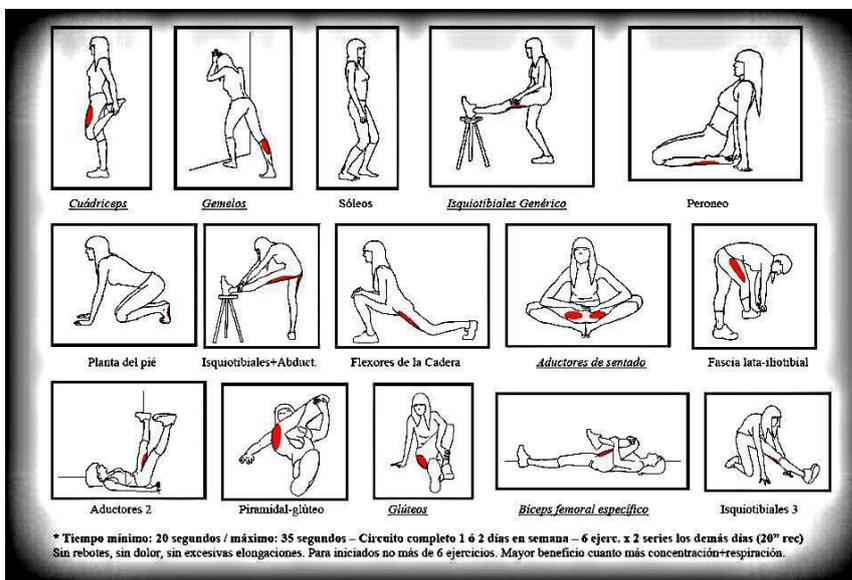


NO TE OLVIDES DE ELONGAR

Es importante estirar después del ejercicio ya que conseguirás que tus músculos se recuperen mucho más rápidamente del esfuerzo físico.

El estiramiento de los músculos trabajados es determinante para recuperar las zonas trabajadas y poder entrenar al día siguiente sin dolores y en un mejor estado.

¿Qué gano al estirar? Se gana en reducir la posibilidad de lesionarme, mejoramos el rendimiento deportivo y aliviarnos el dolor muscular post-ejercicio, así como también, a medida que nuestro cuerpo se acostumbra a elongar, se va ganando en tolerancia y en una mayor amplitud de movimientos de las articulaciones.



No olvidar tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos y no salir de Casa!!!! Mucha Suerte y a Entrenar.

Director a cargo: Margarita Ortiz

Docentes responsables: Ivana Marra, Pedro León

Profesores a cargo y sus direcciones:

Ivana Marras

marrasivana@gmail.com

Pedro León

pedroalejandroleon@hotmail.com