

Escuela: **E.P.E.T N° 1 de Jáchal**

Nivel: **Secundaria**

Ciclo: **Segundo**

Año: **4to**

Divisiones: **3°**

Turno: **Vespertino**

Área Curricular: **Educación Física**

Docentes: **Rosario Serrano**

Fecha de presentación: **01/04/20**

Título de la propuesta: Fortaleciendo nuestro cuerpo en casa.

Contenido: Experimentación de acciones motrices que involucren el ajuste consciente y correcto de la postura corporal, la respiración y la tensión – relajación muscular según los requerimientos de la acción

Actividades:

Cuando se trata de salud, es importante entender que la contribución de la actividad física a la salud es asociada con una reducción del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta.

Ahora ponemos en práctica lo aprendido en la guía anterior:

- La rutina de ejercicios, se realiza durante 30 segundos con 10 segundos de segundo entre uno y otro,
- 1- Precalentamiento: movilidad articular, desplazamientos laterales, caminar, trote suave, si no hay espacio, en el lugar (cocina, comedor, patio)
- 2- Angelitos: saltar abriendo las piernas, mientras elevas los brazos.
- 3- Sentadillas contra la pared: colócate con la espalda bien apoyada contra la pared y las piernas dobladas en ángulo recto como si tuvieras una silla imaginaria, mantén la posición por 30 segundos
- 4- Lagartijas: apoyándote con las manos y las puntas de los pies, flexionando brazos, sube y baja el tronco, no importa hacerlo rápido sino bien. Si te resulta difícil la posición prueba apoyando las rodillas (en el piso)
- 5- Adbominales: acuéstate boca arriba (sobre una colchoneta, una toalla, una manta, etc,) con las piernas flexionadas. Eleva el tronco hasta sentarte, dejando los brazos apoyados en la nuca o extendidos hacia adelante.
- 6- Espinales: acuéstate boca abajo (sobre una colchoneta, una toalla, una manta, etc,) levantar levemente el tronco, dejando los brazos apoyados en la nuca o extendidos hacia atrás

- 7- Cuádriceps en una silla: colocar pierna flexionada en una silla (con el respaldo en la pared) o un banco y luego tratar de subir ambos pies. Bajar y hacer lo mismo con la otra pierna
- 8- Skipping: en el lugar trote con elevación de rodillas al pecho, acompañada de movimiento de brazos y mantén el torso bien erguido y la vista al frente.
- 9- Estocadas: con los pies ligeramente separados da un gran paso hacia delante con el tronco erguido, cuidando que la rodilla no sobrepase la altura del tobillo. Regresa y repite con la otra pierna.
- 10- Plancha: ubícate boca abajo sobre una colchoneta (piso, toalla, manta, etc.) sosteniendo el cuerpo con los antebrazos y la punta de los pies. Las piernas deben permanecer bien estiradas y el cuerpo recto sin arquear la cintura, formando una tabla.

Recordar:

- Una vez terminado el circuito empezar luego de una pausa de 1 minuto, comenzar nuevamente con la rutina hacer tres series
- No olvides hidratarte.
- Concentrarse en la respiración cuando realizamos los ejercicios.
- Realizar en casa una pequeña caminata o trote de 10 o 15 minutos siempre que el espacio lo permita.
- Elongar después de completar la rutina, para mantener el cuerpo flexible y evitar molestias.
- Lavarse las manos con agua y jabón.

Anexo:

- Imágenes de los ejercicios



		
Abdominales	Espinales	Cuadriceps
		
Skiping	Estocadas	Plancha

Directora: Prof. Nancy M. Heredia