

EPET N° 8
PRIMER AÑO 1º DIV.
EDUCACION FISICA MUJERES

Establecimiento: Epet N° 8

Docente: Montivero Susana Bárbara

Correo contacto: susymontivero@yahoo.com.ar

Cursos: 1º1ª

Turno: Tarde

Área curricular: Educación Física

Nivel: Ciclo Básico

Título: #yohagoejerciciosencasa.

Objetivo:

Realizar acciones motoras que fomenten el desarrollo de la resistencia aeróbica y fuerza muscular para una mejora en la calidad de vida.

Contenido:

-capacidades condicionantes: Resistencia Aeróbica, fuerza muscular

Capacidad a desarrollar.

-responsabilidad, compromiso y colaboración.

Queridas alumnas recuerden:

- 1- Manténgase en casa, no salgan.
- 2- Manténgase siempre hidratadas.
- 3- Realicen los ejercicios hasta donde su capacidad lo permita, en lo posible tres veces a la semana.
- 4- Usen la ropa deportiva adecuada.
- 5- ¡¡¡ Actívense ¡¡¡

¡¡¡Ejercítate y disfruta de estar en casa!!! ¡¡¡Yo te ayudo!!!

Guía de Estudio N.º 3

Actividades

1ª Entrada en calor 5 minutos

1-Movilidad de tobillos: elevación de un pie flexionar a derecha e izquierda, luego al centro flexión y extensión. Luego cambiar de pie.

2-Movilidad de rodillas: con piernas flexionadas llevar el peso del cuerpo a ambos lados (flexionando piernas)

3- Movilidad de caderas: con elevación de rodillas alternando, rotación de rodillas con giro hacia la izquierda y derecha

4- Movilidad de hombros: elevación de hombros alternando izquierdo y derecho, luego ambos. Rotación de ambos hombros izquierdo y derecho.

5_ Movilidad de cabeza. Rotación de cabeza a ambos lados hacia un hombro y hacia otro. Luego flexión hacia adelante llevando mentón al pecho.

6_Trote individual en el lugar y luego tres pasos adelante y atrás.

2ª Resistencia Aeróbica

. Realizar trote durante 6 minutos alrededor de tu vivienda o en un espacio libre que disponga dentro de su casa.

. Con una soga elástica realizar durante 1 minuto saltos continuos, descansar 30 segundos y continuar.

Tiempo final 5 minutos

3ª Fuerza Muscular - material una colchoneta.

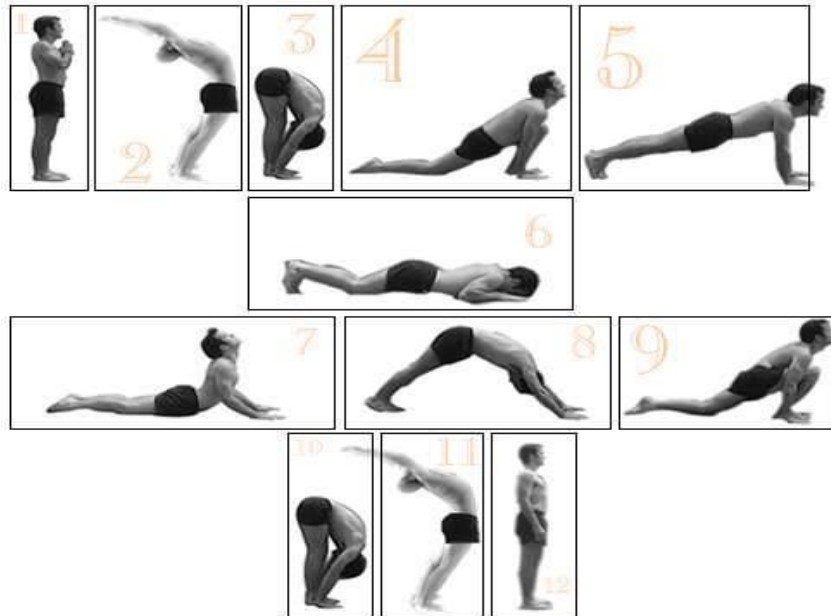
1º Ejercicio Angelito		15 repeticiones. Dos series
2º Ejercicio Abdominales		15 repeticiones. Dos series
3º Ejercicio Sentadillas		15 repeticiones. Dos series
4º Ejercicio Espinales		15 repeticiones. Dos series

Aclaración: se deben realizar dos series de cada ejercicio de 15 repeticiones cada una, con un descanso entre serie y serie de 30 segundos, una vez terminado el ejercicio con sus dos series pasa al próximo, realizándolo de la misma forma.

Esta actividad debe realizarse tres veces a la semana.

3- Elongación Muscular

Se trabajará con el propio cuerpo, en una colchoneta, elongando todos los grupos musculares trabajados



¡¡¡¡No te olvides tomar agua durante y después de las actividades, lavarse las manos y No salir de tu casa!!!!

Directora: Profesora Elvira González.