

GUÍA N°2

Escuela: Agrotécnica Sarmiento

Docente: Emilse Fernández

Cursos: 1º1º, 1º2º

Turno: Mañana

Área: Educación Física

Título de la propuesta: Actividad física y Ejercicio

Actividades:

1- Copia el texto en tu cuaderno o carpeta destinado a esta materia

“Atención”

Quédate en casa y evita contactos sociales para que el virus no se propague

Tenemos una linda propuesta para vos y la puedes compartir con tu familia

¡Nos ponemos en acción!

La organización Mundial de la salud indica que la Actividad Física mantiene la función física y la salud mental, es fundamental mantenernos activos en este periodo de cuarentena en la que estamos, nos mejora nuestro estado de ánimo y a tener la mente ocupada, sin olvidar de seguir una alimentación sana y variada, mantenernos hidratados, evitando así la aparición de enfermedades.

Ejercicio

Son movimientos repetitivos y programados, pues serán nuestra herramienta hoy en estos días

2-Buscar un espacio para ponernos en acción, no importa si es chico, igual puedes moverte

Recordar:

La clase de Educación Física está programada en diferentes etapas

1 Entrada en calor

Comenzaremos con movimientos articulares de abajo hacia arriba

Tobillos rotación hacia la derecha luego a la izquierda, primero con un pie luego el otro, repito tres veces

Rodillas flexión y extensión piernas juntas repetir tres veces

Cintura rotación hacia la derecha luego izquierda repito tres veces

Brazos cicunducción hacia adelante luego hacia atrás primero con uno luego el otro brazo repito tres veces

Comienzo con trote suave en el lugar durante treinta segundos, luego trote hacia adelante tres pasos y luego hacia atrás tres pasos treinta segundos

Galope lateral dos pasos a la derecha luego a la izquierda treinta segundos

Repite estos ejercicios trote, trote hacia adelante y atrás, Galope lateral igual tiempo 30" segundos

2 Parte principal: Técnica de la carrera

Skipping alto (trote en el lugar elevando las rodillas lo más que pueda) durante 20 segundos

Descanso 1' (minuto)

Skipping bajo (trote talones a los glúteos) durante 20"

Descanso 1'

Skipping ruso (rodillas extendidas elevar piernas hacia adelante) durante 20"

Descanso 1'

Repetimos estos tres ejércitos otra vez respetando el tiempo 20" cada uno y el tiempo de descanso

Parte final de la clase o vuelta a la calma

Corresponden a ejercicios de elongación o estiramiento y respiratorios

1 sentada piernas extendidas y juntas llevo los brazos hacia adelante tratando de tocar los pies tiempo 10" (segundos)

2 piernas extendidas separadas lo más que pueda voy hacia adelante y al medio durante 10"

Ídem voy a una pierna 10" luego a la otra 10"

3 cuerpo totalmente extendido brazos hacia atrás (en piso) respiro tomando aire profundamente y lo suelto muy suavemente

Tomo aire en tres veces y suelto muy suavemente

Repite 3 veces estos ejercicios

Recordar que la clase debe repetirse dos veces por ejemplo lunes y miércoles o martes y jueves o viernes y domingo, tener presente siempre un horario alejado de las comidas así están livianas, sin apuros, así dedico la atención a la actividad que estoy realizando

3-Después de haber realizado la clase, deberán crear una clase, pueden ayudarse con ejercicios hechos en clase que recuerden, buscar en Internet , preguntar algún integrante de la familia si puede ayudar , escribirla y la revisaremos en clase, tener en cuenta los tiempos de actividad y el tiempo de descanso o recuperación, pueden buscar o incorporar otros ejercicios de elongación o estiramiento y de respiración

¡Suerte con tu creación !

A tener siempre presente que si te mueves sistemáticamente mejoras los niveles de salud y evitas la aparición de enfermedades

Hasta la próxima

Bibliografía: Educación Física para el nivel medio Inés Ruiz Ada Herrera

Email del docente:emifersol@hotmail.com Cel.: 2645013577

Director Luis Perez