

GUIA PEDAGOGICA N°10 -CICLO ORIENTADO

ESCUELA: AGROINDUSTRIAL 25 DE MAYO

AREA: EDUCACION FISICA

DOCENTES: CASTRO, ADRIANA.

CONTACTO: 2644059628- adricastro82@hotmail.com.ar

CURSO: 4º AÑO CICLO ORIENTADO

TITULO: ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

CONTENIDOS:

- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que involucren las capacidades condicionantes, fuerza y resistencia.

-Prácticas corporales seguras, tendientes al cuidado del propio cuerpo y a una vida saludable.

Objetivos:

-Fomentar la actividad física como medio de aprendizaje y bienestar general.

Actividades:

Buena Postura Corporal:

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Qué es la postura?

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

Entrenamiento de la fuerza muscular: Importancia para la alumna de secundaria.

Círculo Práctico de fuerza- resistencia:

Por tiempo se aconseja trabajar de **uno a dos minutos** y por repeticiones de **10 a 20**. El objetivo es **combinar los ejercicios de fuerza con la resistencia** al prolongarlos en el tiempo, de este modo la sesión de entrenamiento tiene un trabajo global. Las pausas de **descanso** entre estaciones son de 1 minuto si la intensidad es baja y de 3 minutos si necesitamos más descanso.

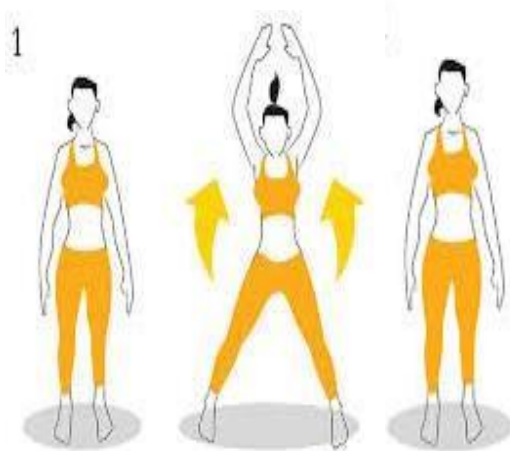
Una vez que terminamos el circuito **descansamos** de 5 a 10 minutos, nos **hidratamos** y **estiramos** hasta empezar de nuevo. Con 3-5 vueltas al circuito habremos tonificado todo el cuerpo y al mismo tiempo trabajado la resistencia, perfecto para mejorar nuestra salud.

¿QUE NECESITAS?

- ✓ Música, la que más te guste
- ✓ Una manta (para abdominales)

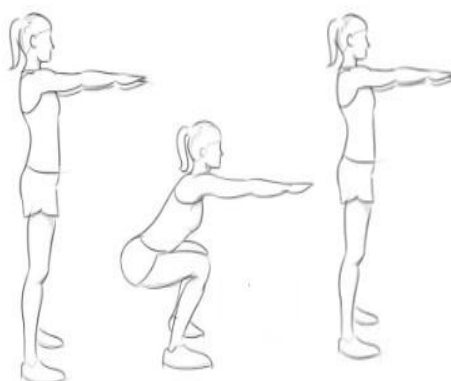
Podes armar las estaciones alrededor de la casa: por ejemplo estación 1 en la cocina, estación 2 en un dormitorio, estación 3 en el patio y estación 4 en el pasillo. Puede hacerlo toda la familia. Cada uno se coloca en una estación y al finalizar los ejercicios; pasan a la siguiente estación. Este circuito podes hacerlos 2-3 vueltas. (Las 4 estaciones constituyen 1 vuelta)

ESTACION N° 1



30
ANGELITOS
30
SENTADILLAS

ESTACION N° 2



ESTACION N° 3

30 ABDOMINALES



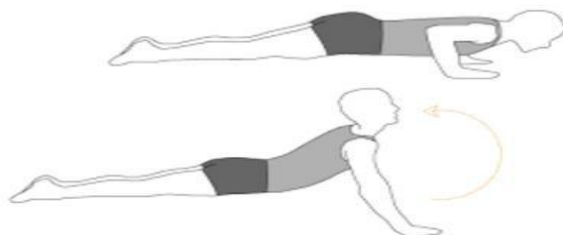
ESTACION N° 4

5 EXTENCIONES DE BRAZOS

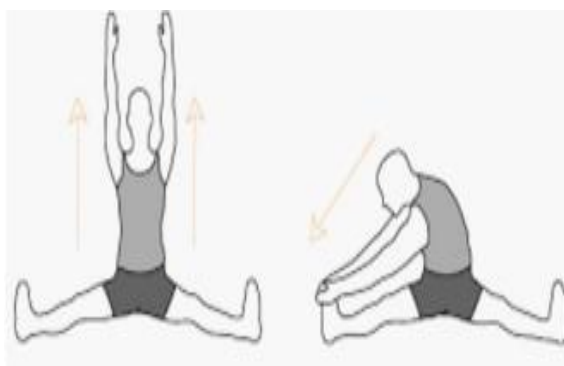


¿ELONGAMOS?

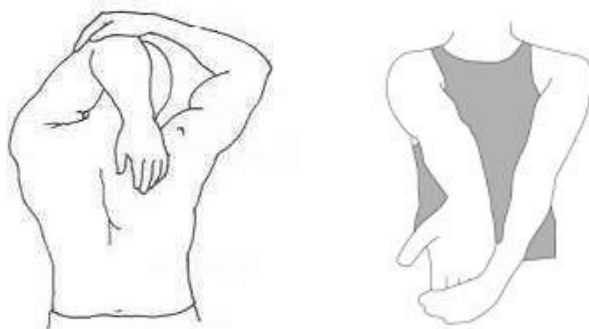
- 1- Tomas aire realizas el ejercicio, mantener 10 segundos y aflojas. Los repetís tres veces a cada uno.



2-



3-



DIRECTOR: PROF. ROBERTO ENRIQUE