

GUIA PEDAGOGICA N°5

Escuela: EPET N°1

CUE: 700033100

Docentes: MARISA CASARES-SILVANA ZARATE-ALFREDO PALMERO-
EDUARDO AREVALO

Año: 4º (Mujeres-Varones)

Nivel: Secundario

Área Curricular: Educación Física.



-Título: Yo me ejercito en casa

-Objetivo: Realizar acciones motoras que fomenten el desarrollo de la fuerza y resistencia tendientes a mejorar la calidad de vida

-Contenido: Capacidad Condicionante: Resistencia Aeróbica, Fuerza Dinámica y Estática.

-Capacidad a desarrollar: Responsabilidad y Compromiso. Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano. Estimados Padres/y o Tutores Se recomienda que:

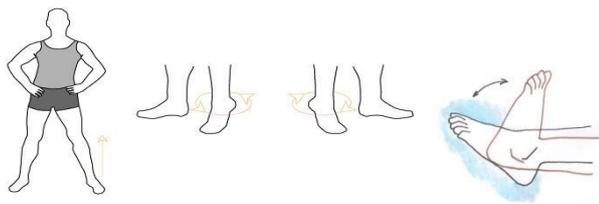
-La ejercitación en casa sea siempre a una misma franja horaria, esto permite organizar rutinas para nuestros adolescentes, ellos necesitan organizar sus tareas.

-Destinar un espacio físico libre de objetos y adecuado para la actividad física donde pueda desplazarse sin riesgo.

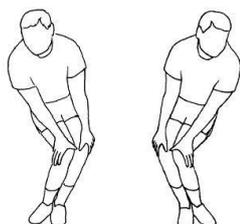
-Si su hijo no comprende la actividad propuesta no lo presione, no le llame la atención, hay que darle tiempo. Es preferible pausar las actividades que insistir, ya que para aprender es importante que el adolescente este motivado.

1ª Entrada en calor: 5 minutos

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

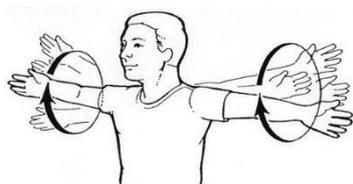


- Movilidad de rodillas: con piernas flexionadas llevar el peso del cuerpo a ambos lados (flexionando piernas).



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

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



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



- Trote individual en el lugar y luego tres pasos adelante y atrás.

2ª Resistencia Aeróbica

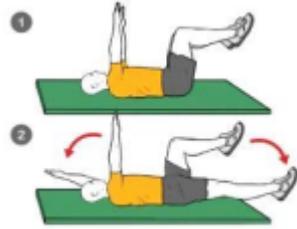
- Realizar tu propia evaluación de resistencia. Toma el tiempo en tu cronometro en 12 minutos continuos. Anótalo en tu cuaderno así vas llevando tu propio registro de entrenamiento.

Actividad 1

<p>AERÓBICO</p>	
<p>*Realizar trote continuo durante 10 minutos alrededor de tu vivienda o en un espacio libre que dispongas dentro de su casa.</p>	
<p>* Con una soga elástica realizar durante 1 minuto saltos continuos, descansar 30 segundos y continuar. Tiempo final 10 minutos.</p>	

Actividad N°2

<p>ZONA MEDIA</p>	
<p>-Plancha 5 series x15" (segundos) Mujeres -Plancha 5 series x 25" (segundos) Varones.</p>	
<p>-Estocadas 5 series x 15 repeticiones (mujeres y varones).</p>	
<p>-Superman 5 series x 12 Rep.</p>	

<p>- Bicho Muerto 5 series x 15 Rep.</p>	
<p>-Bird Dog 5 series x 12 Rep. (Alternar posición de manos y piernas)</p>	

DIRECTOR : HECTOR CASTRO