

Escuela: Epet 6 La Bebida
Espacio Curricular: Educación física
Curso y división: 3°1 - 3° 2 - 3° 3 (mujeres y varones)

Ciclo: Básico

Turno: mañana y tarde

Título de la presentación: Actividades

Tema: Fuerza aerobica

Objetivos.

Reconocer los grandes grupos musculares..

Contenidos

La resistencia a la fatiga y la economía de movimiento en relación con la destreza y la habilidad motora.

Capacidades condicionales, Fuerza aerobica

Metodología de trabajo. Se deberá buscar un lugar amplio y aireado para su realización .
se necesitara ropa comoda y un toallon o manta para la ejercitación

Consignas.

trabajamos en casa: realizar una rutina aeróbica sin elementos.

ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad,.. duración 2 minutos.

El coronavirus está imponiendo medidas de seguridad que han obligado a muchas personas a permanecer en sus casas. Pero, estar en casa no significa que tengas que permanecer inmóvil. Hacer actividad física mejora la protección del sistema inmunológico, el cual nos protege de las enfermedades. Una rutina para cumplir.

Docentes Responsables: Barbero Mariela- Schwartz Adolfo. Pelaez Viviana. Slavuski Luis. Carrizo Daniel
Directora de la Institución: Prof. Herrera Alicia Sandra

Escuela: Epet 6 La Bebida

Espacio Curricular: Educación física

Curso y división: 3°1 - 3° 2 - 3° 3 (mujeres y varones)



El virus reinante nos hace quedarnos en casa y una rutina saludable es la de realizar ejercicios, de esta forma beneficia tu salud y no pierdes tu entrenamiento diario. A todo lo que realicemos hay que buscar el lado positivo, hasta es bueno hacerlo en familia y puede ser también en tu espacio verde. Es fundamental realizar este tipo de actividades para llenar nuestras horas y además de dar múltiples mejoras a nuestra salud. Recientes investigaciones demostraron que las personas que realizan actividad física se enferman un 25% menos por año que las personas sedentarias.

La propuesta es de 5 ejercicios que podrás seguir practicando incluso con materiales asequibles y al alcance de todos. ¡Listos para comenzar!

1 – Calentamiento - Si tienes una cuerda, tienes un tesoro. Saltar, no sólo quema calorías, también hará que entres en calor ya que es un entrenamiento de cardio de alta intensidad. Para medir la longitud correcta de la soga, toma un extremo en cada mano, pisa con un pie en el centro de soga, y comprueba que los extremos quedan más o menos a la altura de los hombros. Comprueba que tu cuerpo esté relajado, y el

movimiento sea fluido y natural. También debes intentar contraer los abdominales

Docentes Responsables: Barbero Mariela- Schwartz Adolfo. Pelaez Viviana. Slavuski Luis. Carrizo Daniel

Directora de la Institución: Prof. Herrera Alicia Sandra

Escuela: Epet 6 La Bebida

Espacio Curricular: Educación física

Curso y división: 3°1 - 3° 2 - 3° 3 (mujeres y varones)

mientras realizas este ejercicio. Comienza realizando saltos cortos con los pies juntos, los

saltos deben ser rápidos, procurando siempre mantener la cabeza erguida mirando hacia

delante. También puedes probar a alternar saltos con cada pierna, o saltar unas cuantas

repeticiones solamente sobre una y luego sobre la otra.

2 - Ejercicios para brazos - Necesitarás dos pesas para fortalecer todo el

tronco superior, core y brazos. Repite este sencillo ejercicio 15 veces en 3 tandas.



3 - ¡Arriba esos abdominales! - Son una de las zonas más conflictivas a cualquier edad.

Recuerda que los abdominales solo se verán si tu índice de grasa corporal es bajo, pero que

no se vean no significa que no estén. Es importante fortalecerlos porque sirven como faja

protectora del core. Además, unos abdominales fuertes te traerán otros beneficios como

una mejor postura, equilibrio y te ayudarán a evitar lesiones lumbares.

4 – Sentadillas - Estos son uno de los ejercicios más completos que podemos realizar

porque aparte de los grupos musculares obvios que desarrolla las sentadillas también se

crea un ambiente anabólico que promueve el fortalecimiento de los músculos de todo el

Docentes Responsables: Barbero Mariela- Schwartz Adolfo. Pelaez Viviana. Slavuski Luis. Carrizo Daniel

Directora de la Institución: Prof. Herrera Alicia Sandra

Escuela: Epet 6 La Bebida

Espacio Curricular: Educación física

Curso y división: 3°1 - 3° 2 - 3° 3 (mujeres y varones)

cuerpo. Repite en 3 tandas de 20 repeticiones. Si no tienes una pesa, no te preocupes

porque puedes hacerlo sin ella o con cualquier peso que tengas por casa (una lata de conserva o una botella de agua llena pueden servir).

5 – Estiramiento - Por último, no te olvides de la importancia de estirar tras el entrenamiento. Una correcta rutina de entrenamiento te ayudará a eliminar las tensiones musculares, mejorará la circulación y reducirá el dolor típico de las agujetas. Las agujetas, ese dolor tan molesto que aparece en los músculos sometidos a esfuerzos horas después de terminar la actividad deportiva, no son otra cosa que un mecanismo de defensa que tiene nuestro organismo.

Evaluacion

Se evaluara el trabajo teorico de rutina aerobica. Y los muculos trabajados de fuerza de piernas, brazos y abdominales

Bibliografía: Didáctica de la Ed. Fisica. Sanchez F.

Mi correo: larabarbero@yahoo.com.ar

Docentes Responsables: Barbero Mariela- Schwartz Adolfo. Pelaez Viviana. Slavuski Luis. Carrizo Daniel

Directora de la Institución: Prof. Herrera Alicia Sandra