

PROPUESTA PEDAGOGICA – EDUCACIÓN FÍSICA

ESCUELA: Escuela de Educación Especial Luis Braille

DOCENTE: Prof. Gustavo Moreno

NIVEL: Primario

ÁREA CURRICULAR: Educación Física

TITULO DE LA PROPUESTA: “EL MOVIMIENTO CORPORAL COMO RECURSO PREVENTIVO ANTE EL AISLAMIENTO Y COMO REFUERZO INMUNOLOGICO”

ACTIVIDADES

1) INICIO

Para comenzar con la primer actividad necesitamos estar en un espacio lo mas ventilado posible, puede ser una sala comedor o una habitación (si contamos con un patio, jardín o fondo mucho mejor). También es importante vestir ropa cómoda para hacer ejercicio (preferentemente prendas de algodón o frisa y zapatillas deportivas)

Comenzamos a desplazarnos con una caminata de 3 minutos que va a incluir una elevación de brazos de forma sincronizada con la respiración (cuando subo los brazos inhalo, y cuando bajo los brazos exhalo).

A continuación seguimos desplazándonos, aumentando levemente el ritmo de la caminata y agregando un movimiento de flexoextención de cuello (realizar el gesto de “si” de manera más acentuada), combinándolo con un movimiento de cabeza hacia un costado y hacia el otro. Realizar este movimiento por 2 minutos.

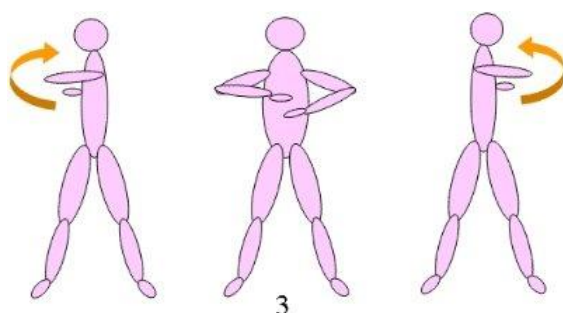


Escuela de Educación Especial Luis Braille – Educación Física

Una vez cumplido el tiempo sigo desplazándome aumentando levemente la intensidad de la caminata e incluyendo una circunducción, primero del brazo derecho y luego del brazo izquierdo, de manera continua durante 3 minutos.



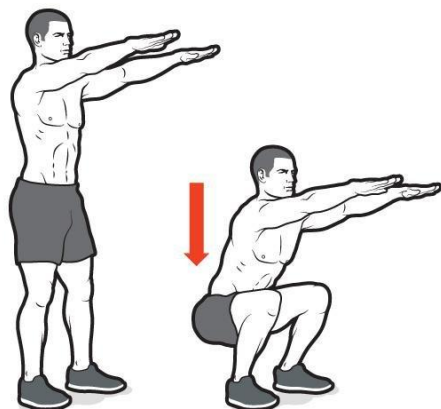
Seguimos nuestra caminata ahora agregando un movimiento rotativo del torso (flexionando ambos codos llevándolos a la altura de los hombros) de un lado al otro, durante 1 minuto y 30 segundos.



Posteriormente a nuestra caminata le sumaremos un movimiento específico de piernas que consistirá en elevar la rodilla derecha (de forma flexionada) lo más arriba posible, damos 2 pasos “normales” y luego elevamos la rodilla izquierda lo más arriba posible. Realizamos esta secuencia durante 2 minutos.



Para finalizar nuestra entrada en calor le sumaremos a nuestra caminata una “sentadilla” o “squat” (flexionar ambas rodillas bajando la cola lo más cerca posible del piso) cada tres pasos. Realizar esta secuencia durante 2 minutos.



2) DESARROLLO

Ya concluida la entrada en calor, pasamos a la parte central de la sesión (no sin antes hidratarnos bien) en donde necesitaremos:

- 2 botellas de plástico de 500ml, llenas de líquido o, si se animan y tiene, arena.
- Una colchoneta o en su defecto una plancha de goma espuma, o una colcha doblada.

La actividad constara en un circuito integral de movimiento compuesto por 6 estaciones o bloques. En cada bloque se realizara un ejercicio específico, durante una frecuencia determinada, que se detallara a continuación.

Bloque 1: El primer bloque consiste en realizar abdominales recostado sobre la colchoneta con el cuerpo totalmente extendido, tanto varazos como piernas “boca arriba”. A continuación acercar manos y pies en el centro del cuerpo y luego volver a separar. 10 repeticiones



www.alamy.com - EY759D

Bloque 2: En el segundo bloque nos enfocaremos en el abdomen inferior o psoas ilíaco”. Para ello debemos recostarnos en la colchoneta con el cuerpo extendido “boca arriba”, piernas rectas (pies a unos 2cm del piso) y manos por detrás de la cola. A continuación debemos elevar los pies (formando un ángulo de 90° entre torso y

piernas) sin flexionar las rodillas, luego bajamos tratando de que los pies no toquen el piso, sino que queden a un par de centímetros. 8 repeticiones



Bloque 3: En el bloque 3 trabajaremos el tren superior del cuerpo, más precisamente los hombros. Para estos es necesario las 2 botellas plásticas. Nos pondremos de pie, cuerpo recto, pies juntos (o con una mínima separación de 5cm max.), mirada al frente, manos a los costados de la cadera, sosteniendo las botellas. A continuación elevaremos nuestras manos hasta que las botellas lleguen a la altura de nuestros hombros. Es importante que los codos se mantengan extendidos durante toda la secuencia. 15 repeticiones

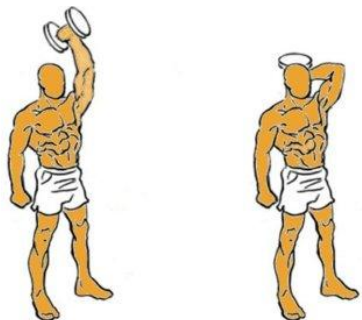


Bloque 4: En el bloque 4 seguiremos entrenado el tren superior pero en esta ocasión serán los brazos, más precisamente los bíceps. Para esto es necesario seguir con las 2 botellas en nuestras manos. Nos colocaremos de pie, cuerpo recto, pies juntos (o con una mínima separación de 5cm max.), mirada al frente, manos a los costados de la cadera, sosteniendo las botellas. A continuación flexionaremos nuestros codos acercando las botellas a los hombros, luego los volvemos a extender. 20 repeticiones.

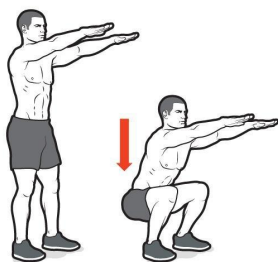


Bloque 5: En el bloque 5 seguiremos entrenado el tren superior pero en esta ocasión seguiremos con brazos, más precisamente los tríceps. Para esto será necesaria una

una sola botella. Nos colocaremos de pie, cuerpo recto, pies juntos (o con una mínima separación de 5cm max.), mirada al frente, sostendremos la botella con la mano derecha lo más arriba posible. A continuación flexionaremos el codo, llevando la botella cerca de la nuca, luego volvemos a extender el codo. 15 repeticiones con el brazo derecho y luego 15 repeticiones con el brazo izquierdo.



Bloque 6: Para finalizar el circuito nos centraremos en el tren inferior con un ejercicio integral para los músculos de las piernas. “Las sentadillas” o “squats”. Como explicamos en la entrada en calor este ejercicio consiste en colocarse de parado con los pies separados al ancho de hombros, con las puntas de los pies ligeramente mirando hacia afuera, las manos pueden ir al frente, en los hombros, o en la nuca. A continuación flexionaremos las rodillas llevando la cola lo más cerca posible del piso, luego las volvemos a extender subiendo el torso. 10 repeticiones Cuento 15 segundos y cambio al pie izquierdo manteniendo también durante 15 segundos. Repito una vez más la secuencia.



¡¡REALIZAR EL CIRCUITO 3 VECES!! La próxima sesión se sumará una vuelta más, es decir que el circuito se realizará 4 veces, y así de forma sucesiva...

3) FINALIZACION

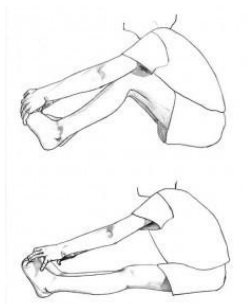
Hemos llegado al fin de nuestra sesión y para eso nos relajamos, respirando profundo, inhalando y exhalando de manera consciente en nuestra respiración.

A continuación realizaremos unos trabajos de flexibilidad y relajación muscular que a continuación se detallarán:

-Parado, flexiono una rodilla, llevando el talón derecho al glúteo derecho, y manteniéndolo con mi mano derecha en esa posición. Cuento 15 segundos y cambio al pie izquierdo manteniendo también durante 15 segundos. Repito una vez más la secuencia.



-Sentado con los pies juntos y las rodillas extendidas, intento tocar la punta de mis pies con las manos. Cuento 15 segundos, luego aflojo y vuelvo a repetir



-Sentado o parado me toco debajo de la nuca con mi mano derecha, mientras que con la izquierda empujo el codo derecho hacia abajo.

Cuento 15 segundos y cambio a la mano izquierda manteniendo también durante 15 segundos. Repito una vez más la secuencia.



¡¡HEMOS FINALIZADO, ESPERO QUE HAYAN DISFUTADO LA CLASE Y RECUERDEN QUE EL EJERCICIO ES LO MEJOR PARA MANTENER NUESTRO CUERPO SANO, NUESTRA MENTE RELAJADA Y NUESTRO ESPIRITUD FELIZ!!

QUE EL EJERCICIO, EL DEPORTE Y EL MOVIMIENTO LOS ACOMPAÑE SIEMPRE,
PARA CONSEGUIR UNA VIDA PLENA Y FELIZ...Prof. Gustavo Moreno