

GUÍA PEDAGÓGICA N° 4

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: SILVANA ZARATE-MARISA CASARES-ALFREDO PALMERO

GRADO: 6º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Educación Física en el Hogar.-

CONTENIDO: FUERZA

OBJETIVO: AUMENTAR LA FUERZA COMO BASE PARA EL RENDIMIENTO EN CUALQUIER MODALIDAD DEPORTIVA.

Los **ejercicios de fuerza física** hacen que el trabajo de los músculos sea más arduo, mediante la adición de peso o la resistencia al movimiento. Tienen la constante de utilizar la carga física como elemento de potencial, por lo que el ejercicio no será siempre igual para el realizador.

Habitualmente se utiliza una **rutina en el tiempo**, por medio de cual el número de series y de repeticiones va creciendo hasta tanto el volumen de fuerza es controlado con facilidad, y entonces el cuerpo está preparado para una rutina de mayor exigencia en cuanto a peso.

La mayoría de las personas que realizan ejercicios de fuerza, habitualmente lo hacen por medio de dos tipos diferentes: las **pesas** y las **máquinas de musculación**. Las primeras suelen permitir trabajar un grupo de músculos al

mismo tiempo, mientras que las segundas ayudan a trabajar aisladamente un músculo específico.

Ventajas de los ejercicios de fuerza

Todos los deportistas necesitan desarrollar su fuerza física, incluso cuando se trata de deportes en los que no existe el contacto físico, como el atletismo de velocidad: en ese caso, es importante potenciar la fuerza física de las piernas.

Los **ejercicios de fuerza** son necesarios tanto para los deportistas como las personas que quieren mantener su nivel de salud, o bien mejorarlo en el caso de sufrir alguna falencia: la obesidad, por ejemplo, se previene y se trata con esta clase de ejercicios, junto con ejercicios cardiovasculares.

A las personas que están convalecientes, luego de haber atravesado alguna clase de operación o de enfermedad, habitualmente se les recomienda que **ganen fuerza por medio de los ejercicios de este tipo**, los cuales deben empezar desde una carga muy baja, incluso mínima o nula. Cuando se trata de niños o de jóvenes, que todavía están desarrollando sus músculos, es muy importante que la carga del ejercicio no sea lo suficientemente grande como para que el cuerpo se sobrecargue y se modifique el normal desarrollo del cuerpo.

El **desarrollo de la flexibilidad articular**, el desarrollo de la fuerza de los tendones y del tronco, el desarrollo de los músculos estabilizadores, y el desarrollo multiarticular son las búsquedas que se hacen por medio de los ejercicios de fuerza y de resistencia.

Ejemplos de ejercicios de fuerza

1. **Curl con barra:** levantar una barra desde la altura de la cintura hasta el pecho, con los brazos flexionados.

2. **Sentadilla:** Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas.
3. **Elevación lateral:** Igual a la sentadilla, pero al subir se levanta una pierna estirada hacia un lado.
4. **Extensiones de tríceps con polea:** Por medio de los tríceps, se lleva la barra hasta que toca la parte frontal de los muslos, y hasta que los brazos están completamente extendidos.
5. **Press de banca:** Acostado en el banco plano, con los pies apoyados sobre el suelo, se sujeta la barra y se la lleva hasta tocar el pecho.
6. **Elevación de hombros con mancuernas:** Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se encogen los hombros para descenderlos.
7. **Peso muerto:** Se toma la barra desde el piso, y se la lleva a la altura de los muslos. Es decir que el peso se encuentra en el suelo en la posición inicial.
8. **Desplante:** Se separan las piernas, y se baja flexionando ambas rodillas para luego regresar.
9. **Press sentado con mancuernas:** Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se elevan hasta que se topan por arriba de la cabeza.
10. **Dominadas para pectorales:** Colocar las manos en las barras preparadas, y descender por medio de la flexión hasta el menor nivel posible.
11. **Press sentado para pectorales:** Sentado en una máquina, se empuja hacia delante ejercitando los pectorales.

12. **Fondos:** Con las manos apoyadas en un plano, y el cuerpo sostenido en el aire, flexionar los brazos para descender el cuerpo.

13. **Ovalo con mancuernas:** Acostado en una banca plana, se realiza un movimiento en óvalo con las mancuernas, para ejercitar los hombros.

14. **Extensión posterior para bíceps:** Sostener dos mancuernas y extenderlos brazos hacia atrás, moviendo exclusivamente los antebrazos.

15. **Dominadas para bíceps:** Elevar el cuerpo sostenido a una barra horizontal alta.

REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

. Tres series de 20 repeticiones.

Recuerda que luego que termines los ejercicios debes realizar una muy buena elongación.



DIRECTOR: Héctor castro