

GUÍA N° 11

Escuela: Agroindustrial 25 de Mayo

Docentes: Patricia Pedroza y Emilse Fernández

Contacto del Docente: Prof. Emilse Fernández emifersol@hotmail.com

Celular: 2645013577

Prof. Patricia Pedroza patricia_pedroza@hotmail.es

Celular: 2646610596

Prof. Adriana Castro adricastro82@hotmail.com.ar

Celular: 2644059628

Cursos: 1°, 2°, 3° Año - Ciclo Básico - Nivel Secundario

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física Mujer

Título de la propuesta: Actividad Física- Repaso

Contenido: Participación en actividades que incluyan practicas corporales seguras, tendientes al cuidado del propio cuerpo y a una vida saludable.

Objetivo: Fomentar la actividad Física como medio de aprendizaje y bienestar general

Desarrollar la coordinación como capacidad integradora

Evaluación: Tener el cuaderno o carpeta completa, todas las guías copiadas, las practicas realizadas y comentadas con un breve relato de lo experimentado, documentar a través de videos, fotos, comentarios etc.

Actividades

1-Teniendo en cuenta las primeras guías trabajadas, aremos un repaso. Realizaremos una auto evaluación de todas aquellas capacidades trabajadas.

Necesitaran un cronometro, que puede ser un reloj, y tener un lápiz y papel para anotar las cantidades

A ponernos en Movimiento

Entrada en calor:

Recordemos que es muy importante antes de comenzar a realizar cualquier actividad física la entrada en calor. Para ello comenzaremos primero con ejercicios de elongación o flexibilidad, luego un poco de movilidad articular y ejercicios básicos para prepararse

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Pruebas

Prueba n°1 : Abdominales, realizar durante 1 minuto sin detenerse y anotar cuanto pudieron hacer, cantidad:.....

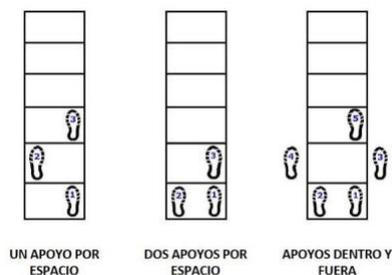
Prueba n°2: Espinales, realizar durante 1 minuto sin detenerse y anotar cuanto pudieron hacer, cantidad:.....

Prueba n° 3: Sentadillas, realizar durante 1 minuto sin detenerse y anotar cuanto pudieron hacer, cantidad:.....

Prueba n°4: Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, realizar durante 1 minuto y cuento cuanto pudieron hacer, cantidad:.....

Prueba n°5: Circuito de coordinación, deberán organizar un circuito con las siguientes estaciones y se tomaran el tiempo de cuanto les llevo realizar el circuito completo

Estación 1



Estación 2 colocar botellas o cualquier elemento que sirva para marcar, son 4 elementos de cada lado como figura en la imagen y trasladar con el pie una pelota que puede ser echa de media, ir por un carril y volver por el otro para recién ir hacia la otra estación



Estación 3



-En posición de sentadilla lanzar la pelota y me elevo para tomarla, con una y otra mano 10 repeticiones en total(la pelota puede ser hecha con una media arrollada)

Recuerda se detiene el reloj cuando se hicieron todas las estaciones, puedes probar varias veces, hasta que consigas el mejor tiempo

3- Vuelta a la calma: Recuerda siempre realizar los ejercicios de flexibilidad después de cada clase



Fin de la clase, suerte con tu práctica, recuerda comentar, realizar las pruebas y enviarme los resultados

Hasta la próxima!!!!

Bibliografía: Educación Física para el nivel medio Inés Ruiz Ada Herrera

Director: Prof. Roberto Enrique