

ESC. DE FRUTICULTURA Y ENOLOGIA

DOCENTE: Flores Linares, Emiliano

NIVEL: Secundario

CICLO: Básico

CURSOS: 1º año (varones) 1º1 – 1º2 - 1º3 - 1º4 -1º5 - 1º6

TURNO: Tarde

AREA: Educación Física

TITULO: “prácticas corporales y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo”

CONTENIDO:

1º (exploración, valoración y práctica de las acciones motrices, que favorecen el desarrollo de las capacidades condicionales; fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad)

2º (valoración y práctica de acciones motrices, que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad)

ACTIVIDADES

Actividad 1

1. Juego: “la cola del burro” consiste en colocarse un chaleco amarrado detrás de la espalda o metido en el pantalón, y otro compañero (puede ser hermano, padre, etc.) debe perseguirlo y tratar de quitárselo, una vez que se lo quite, cambian de roles.

2. circuito de fuerza-resistencia por estaciones.

- 1º estación (saltos con una cuerda en el lugar, 3 series de 30 saltos)

- 2º estación (elevaciones continuas de rodilla en el lugar, skipping, 3 series de 12 segundos)

- 3º estación (desplazamientos con trote adelante y hacia atrás en un espacio de 10-15 metros, 3 series de 15 segundos)

- 4º estación (saltos con un pie (unipolar) adelante y atrás, con pie derecho e izquierdo, 3 series de 10 segundos con cada pierna)

3. finalizamos la actividad con trabajos de flexibilidad y estiramientos de los grupos musculares implicados, cuádriceps, posteriores del cuádriceps, gemelos, abductores y cintura) si hay dudas a la hora del estiramiento, mirar en internet como realizar estos ejercicios básicos.

Actividad 2

1. Juego: “pelota aérea” consiste trotar por el lugar e irse pasando una pelota pequeña sin que esta se caiga, lanzarla con una mano luego con la otra, con las dos, de cabeza, etc. Se necesitara la ayuda de algún familiar.

2. circuito de fuerza-resistencia-velocidad por estaciones.

- 1º estación (abdominales y salida en velocidad de 5 metros, 3 series de 15 repeticiones)

- 2º estación (elevaciones continuas de rodilla en el lugar, skipping y salidas en velocidad 5 metros, 3 series de 12 segundos)

- 3º estación (desplazamientos en velocidad ida y vuelta, en un espacio de 10-15 metros, 3 series de 12segundos)

- 4º estación (marcamos el suelo con un cuadrado de 40x40 cm., mediante saltos abriendo y cerrando piernas dentro y fuera del mismo, posteriormente salida en velocidad de 7 metros, 3 series de 15 segundos)

3. finalizamos la actividad con trabajos de flexibilidad y estiramientos de los grupos musculares implicados, cuádriceps, posteriores del cuádriceps, gemelos, abductores y cintura) si hay dudas a la hora del estiramiento, mirar en internet como realizar estos ejercicios básicos.

Sergio Montero