

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani - Todos los talleres – Educación Física

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con Discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani

Docente de especialidad de Educación Física: María Eugenia Stolzing.

Sección: Todos los Talleres.

Ciclo: Básico / Orientado.

Turno: Mañana.

Área curricular: Educación Física.

Guía N° 4.

Título de la propuesta: Entrenemos en casa.

Contenido seleccionados: Capacidades Condicionantes Fuerza estática y dinámica para los grupos musculares de brazos y espalda. Flexibilidad y elongación.

Propuesta de actividades:

Nos preparamos para realizar ejercicio.

Buscar un lugar en casa donde podamos realizar la siguiente rutina en familia, en lo posible en un espacio abierto.

Para empezar con la actividad pueden realizarse los ejercicios de desplazamiento y sus variantes de la guía N°3.

La actividad N° 2 que muestra saltos con una soga, puede reemplazarse por saltos cortitos en el lugar.

Ejercicios para ejercitar los músculos de los brazos (bíceps y tríceps)



Ejercicios para trabajar los músculos de la espalda. Estos intervienen en una correcta postura corporal.



Las pesas pueden reemplazarse por botellas de plástico de gaseosas de un litro rellenas con arena.

Cierre de clase:

Al finalizar, nos relajamos lentamente realizando los siguientes ejercicios, acompañando el trabajo con técnicas de respiración.

Los ejercicios con estiramientos reducen el tono muscular, ayudan a prevenir lesiones y alivian el estrés.



Directora: Marianela Camargo

Vice directora: Daniela Sirera