

## EPET N°5 – 1° AÑO – Educación Física

**Escuela:** EPET N° 5

**Docente:** Myriam Vilchez

**Año:** 1° 1ra y 2da

**Ciclo:** Básico

**Turno:** Tarde

**Área Curricular:** Educación Física Mujeres

**Título:** La Educación Física y el desarrollo de las capacidades condicionantes motrices.

### **GUIA DIDACTICA N° 7 EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES**

#### **Contenidos:**

- Importancia y beneficios.

- Capacidades condicionantes (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad).

#### **Objetivos:**

- Valoración de la Educación Física, como aporte al desarrollo de las diferentes dimensiones del propio cuerpo y del movimiento.

- Favorecer el conocimiento y puesta en práctica de acciones motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales como medio de mejorar la salud y rendimiento intelectual y motor.

#### **Orientación Metodológica:**

- Resolución de problemas
- Pensamiento Crítico
- Asignación de tareas
- Conocimiento

guiado

#### **Actividades:**

- Antes de realizar cualquier ejercitación se debe **entrar en calor** para evitar lesiones mínimo 10 minutos realizar trote en el lugar, movilidad articular, balanceos, rotaciones del tronco, movimientos de brazos. También se puede entrar en calor siguiendo el ritmo de algún tema musical o realizando una breve coreografía de baja intensidad.

- Realizar en una superficie plana **abdominal** con piernas flexionadas y brazos arriba con manos entrelazadas en la nuca, algún miembro de la familia sostiene sus pies. Tres series de 25 repeticiones, con descanso de un minuto entre series. Entrenar tres veces por semana (mínimo dos veces a la semana).

## EPET N°5 – 1° AÑO – Educación Física

- **Sentadillas con saltos:** cuádriceps y glúteos.

Paso 1-Ponte de pie con los pies juntos, y coloca las manos sobre los muslos.

Paso 2-Flexiona las rodillas, salta y separa los pies en pleno salto.

Paso 3-Déjate caer con los pies separados a una distancia mayor que los hombros, bajando hasta quedar en posición de sentadilla. En sentadilla, vuelve a saltar y aterriza en la posición inicial, cayendo con los pies juntos. Realizar tres series de 15 repeticiones.

Alternar con abdominales.

- **Flexibilidad:** al terminar las ejercitaciones debemos elongar, estirando los músculos trabajados. Realizar estiramientos con algún miembro de la familia y elementos de casa

**Contacto; Myriam vilchez    Mail: Vilchezmyriam@gmail.com**

**Director : Raul Lopez**

**Director: Prof. Raúl López**