

Ciclo: basico

Turno: mañana y tarde

Título de la presentación: Actividades

Tema:

Articulaciones . Fuerza y Flexibilidad

Objetivos.

Reconocer los grandes grupos musculares..

Contenidos

- * Desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas
- * Experimentación de acciones motrices q involucren el ajuste consiente y correcto de la postura corporal, la respiración y la tensión relajación muscular según los requerimientos de la actividad propuesta.
- * Participación en actividades que incluyan practicas corporales seguras, tendientes al cuidado del cuerpo y a una vida saludable

Capacidades condicionales,

Factores de los que depende su desarrollo. Fuerza resistencia

Metodología de trabajo. Se deberá buscar un lugar amplio y aireado para su realización . se necesitara ropa comoda y un toallon o manta para la ejercitación

Consignas.

trabajamos en casa: realizar una rutina de fuerza -.
ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad,.. duración 2 minutos.

Actividades

A continuación, presentamos una rutina de ejercicios que podrán realizar 3 veces por semana, recordando que deben descansar como mínimo 1 día entre cada clase. La realizarán durante 2 semanas respetando los tiempos de ejecución de cada fase de la sesión.

Tema: “Mi Cuerpo siempre en movimiento”

Estar en casa no es excusa para no moverte y ejercitarte. Tenemos un nuevo challenge (desafío) de 7 días para vos; pero también queremos que conozcas o repases algunos conceptos importantes para que entiendas el cuerpo.

SISTEMA CIRCULATORIO

El sistema circulatorio es uno de los más importantes de nuestro organismo ya que es el encargado de distribuir la sangre por todo el cuerpo con el fin de alimentarlo y recolectar los desechos.

¿Cómo está compuesto el Sistema Circulatorio?

El sistema circulatorio está formado por:

- Corazón.
- Arterias.
- Venas.
- Capilares.

El corazón es el órgano principal, el “motor” del aparato circulatorio, que impulsa la sangre por unos tubos denominados vasos sanguíneos. Es un músculo y su trabajo es “bombear” para mantener la sangre en movimiento por todo el cuerpo. La sangre circula alrededor de una compleja red de vasos sanguíneos que se extiende a cada parte del cuerpo. Se encuentra ubicado entre los dos pulmones ligeramente inclinado a la izquierda de la línea media del cuerpo.

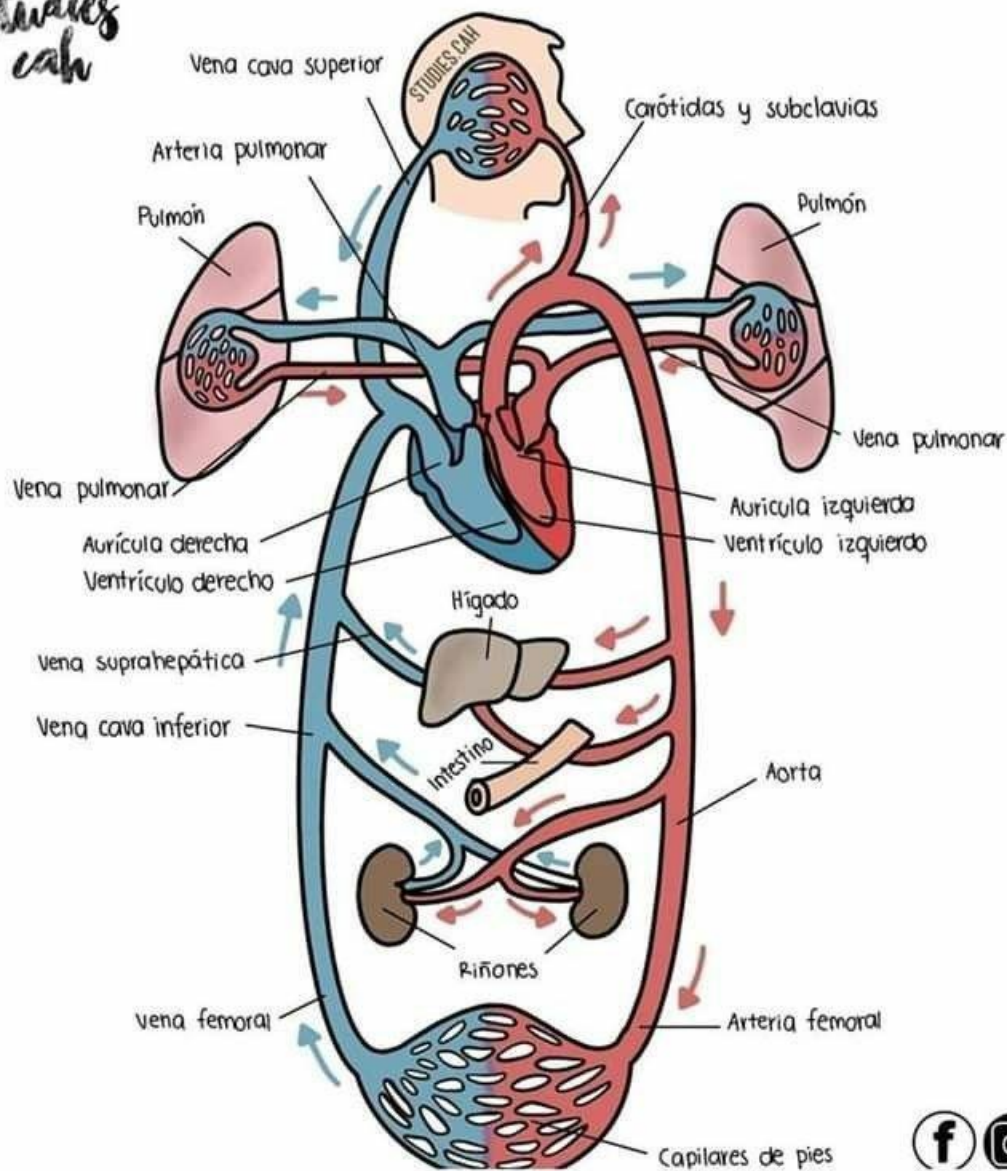
El corazón está dividido en cuatro cámaras o cavidades: dos aurículas en la parte superior y dos ventrículos en la inferior. Cada aurícula se comunica con el ventrículo de su mismo lado por una válvula. La sangre que pasa por el lado izquierdo transporta oxígeno y se colorea en rojo. La que circula por la izquierda se colorea de azul porque transporta dióxido de carbono. ¡Y nunca se mezclan!

Los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón hacia los órganos se llaman arterias. Los vasos sanguíneos que llevan la sangre desde los órganos al corazón se denominan venas. Hay otros pequeños vasos que unen arterias y venas que se llaman capilares.

La sangre tiene una parte líquida que se llama plasma que tiene gran parte de agua y distintos tipos de células que flotan: Glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Sistema Circulatorio

studies
cah

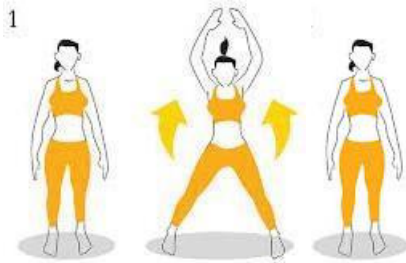


El ejercicio es indispensable para evitar en un futuro problemas cardiacos. INVESTIGA por que ¿?

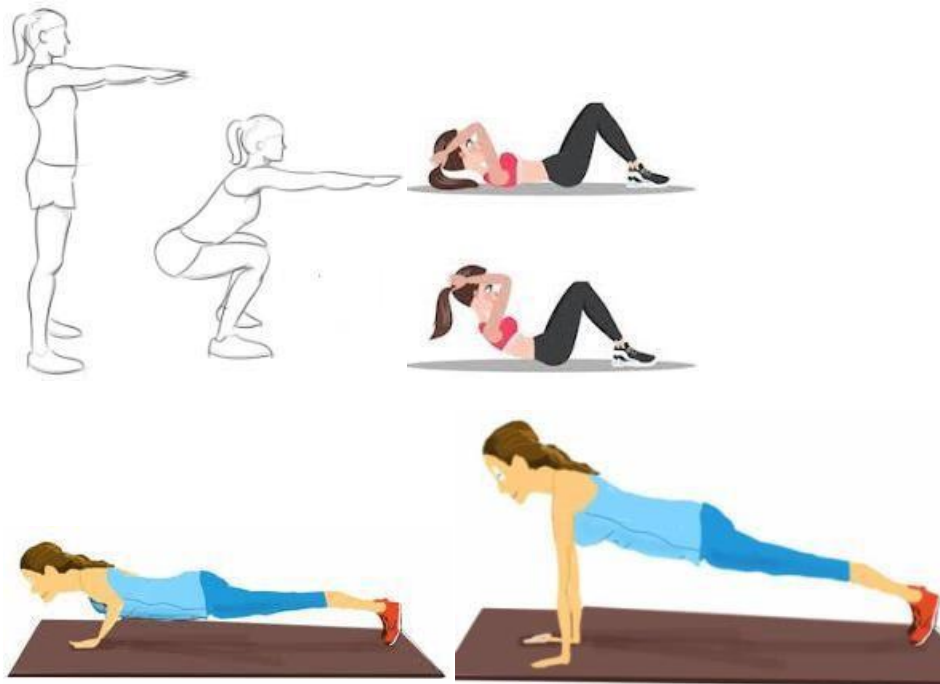
QUE NECESITAS?

- ✓ MUSICA, LA QUE MAS TE GUSTE
- ✓ UNA MANTA (PARA ABDOMINALES)

Podes armar las estaciones alrededor de la casa: por ejemplo estación 1 en la cocina, estación 2 en un dormitorio, estación 3 en el patio y estación 4 en el pasillo. Puede hacerlo toda la familia. Cada uno se coloca en una estación y al finalizar los ejercicios; pasan a la siguiente estación. Este circuito



podes hacerlos 2-3 vueltas.(las 4 estaciones constituyen 1 vuelta)



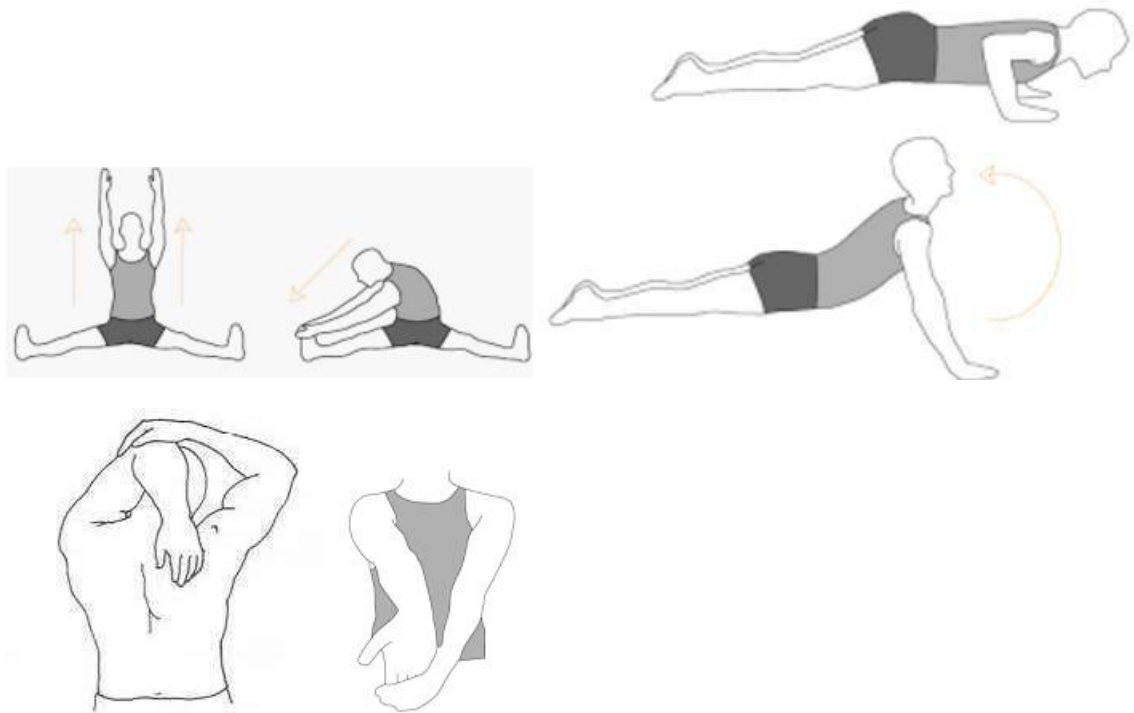
¿ELONGAMOS?

Tomas aire realizas el ejercicio, contas 8 segundos y aflojas. Los repetís tres veces a cada uno

Escuela de Fruticultura y Enología

Espacio Curricular: Educación física

Curso y división: 1 año -división 1*-2*-3*-4*-5*-6*- (mujeres)



Evaluacion

Se evaluara el trabajo de rutina aerobica. Y los musculos trabajados de fuerza de piernas, brazos y abdominales

Bibliografía: Didáctica de la Ed. Fisica. Sanchez F.

Mi correo: larabarbero@yahoo.com.ar