

EPET N°8 1°1^a-1°2^a-2-°1^a-2°2^a-3°1^a-3°2^a- Educación Física-Directora: Profesora Elvira

González

Escuela: E.P.E.T. N° 8

Docente: Prof. Gilberto García- Jofré Néstor

Año: 1°-1^a-2^a- 2°1^a-2°2^a - 3°-1^a-3°2^a-

- Ciclo Básico

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta: Formación Corporal Postural- Fuerza

Contenido Seleccionado: Fuerza Dinámica y Estática

Escuela: E.P.E.T. N° 8

Docente: Prof. Gilberto García- Jofré Néstor

Año: 1°-1^a-1°-2^a- 2°1^a-2°2^a - 3°-1^a-3°2^a-

Ciclo Básico

Turno: Mañana-Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta: Fuerza estática y dinámica

Contenido Seleccionado:

Práctica de Fuerza: Entrar en calor con movimientos de brazo adelante, atrás, ambos juntos adelante, atrás, movimiento de las piernas, adelante, atrás, giros adelante, atrás, luego la otra pierna, elevaciones de las piernas, una, luego la otra. Realizar esto durante cinco minutos, aproximadamente.

Se trabajará en el espacio disponible de cada uno, aproximadamente cinco o seis metros de longitud, por dos metros de ancho, en el piso.

Ejercicio 1: Apoyo extendido facial alto (apoyo de manos en el piso, brazos extendidos, piernas extendidas). Mantener la posición extendida, durante 15". Quince segundos.

Ejercicio 2: Apoyo extendido facial alto (apoyo de manos en el piso, brazos extendidos, piernas extendidas). Mantener la posición extendida, durante 2" dos segundos, luego con el cuerpo extendido, flexiono un brazo, luego el otro, apoyando los dos antebrazos en el piso y mantener esa posición durante 5".

Ejercicio 3: Apoyo extendido facial alto (apoyo de manos en el piso, brazos extendidos, piernas extendidas). Mantener la posición extendida, luego con el cuerpo extendido, flexiono un brazo, luego el otro, apoyando los dos antebrazos en el piso y mantener esa posición durante 2", vuelvo a subir a la extensión de brazos mantengo 2" y vuelvo a la posición de apoyo flexionado, manteniendo 2".

Ejercicio 4: Apoyo extendido facial alto (apoyo de manos en el piso, brazos extendidos, piernas extendidas). Mantener la posición extendida, durante 5". cinco segundos, luego en poyo de solo un brazo giro, hacia izquierda o derecha y mantengo la posición durante 5", con el cuerpo extendido, haciendo fuerza estática y equilibrio. Luego giro hacia derecha o izquierda, nuevamente

Ejercicio 5: Apoyo extendido facial alto (apoyo de manos en el piso, brazos extendidos, piernas extendidas). Mantener la posición extendida, durante 5". Cinco segundos. Elevo adelante un brazo y realizo lo mismo con la pierna opuesta. (elevo brazo derecho a la horizontal y pierna izquierda a la horizontal, luego el otro brazo y pierna opuesta. Mantengo durante 5", cada vez.

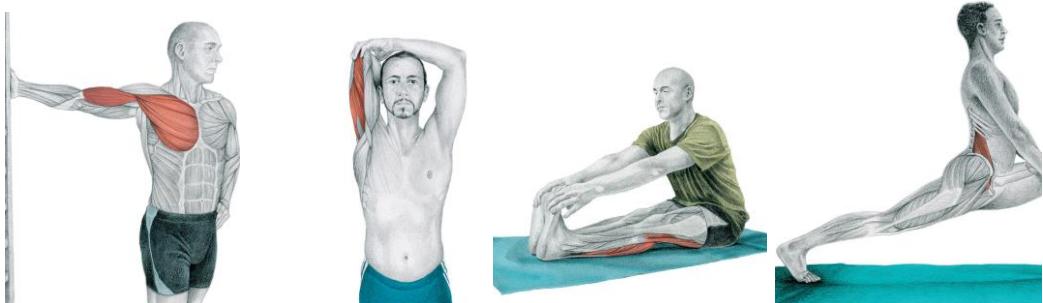
Ejercicio 6: Parado en un pie, inclinar el cuerpo hacia adelante, extendido con apoyo en un pie, realizo paloma y mantener 3", la posición que pueda soportarse lo más extendido posible. Luego lo mismo, con la otra pierna. Debería estar el cuerpo, tronco horizontal y la pierna de apoyo perpendicular al tronco, formando 90°, la misma posición con las dos piernas.

Ejercicio 7: Acostado en el piso, boca arriba o cúbito dorsal, cuerpo extendido, levanto las piernas extendidas, del piso y levanto a la vez el tronco del piso, manteniéndose apoyado solo con la parte posterior de la cadera, mantengo la posición estática 5", tratando de que todo el cuerpo esté extendido. Luego desciendo a la posición inicial.

Finalizados los siete ejercicios, realizará descanso activo, de tres minutos, con elongación de los músculos trabajados en todas las actividades.

En total, se realizará de cada ejercicio, tres repeticiones.

Una vez finalizados los ejercicios de fuerza estática y dinámica, elongar todos los grupos musculares, tres veces cada grupo muscular, manteniendo la posición de estirar cada músculo, durante 5", por vez.



Educación Secundaria:

700073600_EPET N°8_ primer año-segundo año-tercer año TM- TT_ Educación Física_ tec -guía 10.pdf