

EPET N° 9 Dr. Rene Favaloro
Área: Educación Física
5to 2da Ciclo Orientado Técnico
Nivel Secundario
Turno Mañana

TÍTULO: ENTRENEMOS EN CASA

**EJE 1: PRÁCTICAS CORPORALES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA
DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO**

CONTENIDOS:

- Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad
- Ejecución de actividades de movimiento que implican la utilización eficaz de la resistencia general aeróbica.
- Ejecución de ejercicios contruidos para fuerza con o sin sobrecarga.
- Ejecución de movimientos en el menor tiempo posible para el logro de un objetivo.
- Ejecución de movimientos que implican gran amplitud articular.
- Valoración de su propia Condición Física y de sus posibilidades de movimiento.
- Disfrute de su propia Capacidad de movimiento en relación con el medio y los otros.
- Aceptación de sus cambios corporales, por la edad y por el movimiento.
- Disfrute de la actividad deportiva y lúdica.

EPET N° 9 Dr. Rene Favalaro
Área: Educación Física
5to 2da Ciclo Orientado Técnico
Nivel Secundario
Turno Mañana

INTRODUCCIÓN

La situación actual que está padeciendo la Sociedad, Sanjuanina, Argentina y Mundial, debido a la pandemia del covid-19, nos desafía a trabajar desde un modelo distinto, en donde alumnos y docentes deben cambiar sus estrategias con el objetivo de continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. La cuarentena, en estos días es necesaria para protegernos y proteger a los que nos rodean, pero esto no implica que tengamos que dejar nuestros estudios de lado. Por el contrario, es la oportunidad para tomar un rol más protagónico en el proceso que cada uno está realizando.

La Educación Física es una asignatura de gran importancia en nuestras vidas, como estudiantes esta nos permitirá incorporar el hábito de la actividad física y el deporte para un futuro, y así gozar de una vida plena y con una mejor calidad. La necesidad está en estos días con mayores ímpetus, debido a la quietud ansiedad y por ratos desgano que el encierro nos provoca. No pudiendo satisfacer la necesidad de movimiento que el ser humano por genética tiene. Por tal motivo, y por la necesidad de cumplir con las actividades que luego nos permitirán rendir de la mejor forma en las evaluaciones que se realizaran cuando regresemos de esta cuarentena a las clases presenciales, es que preparamos la siguiente guía de trabajo que se debe realizar tres veces a la semana lunes, miércoles y viernes. También podrán observar un trabajo teórico donde deberán leer e incorporar nuevos conocimientos sobre el tema capacidades condicionales estos conceptos deberán relacionarse con los vivenciados años anteriores en la práctica.

GUÍA DE TRABAJO

Entrada en calor:

Movimientos articulares de tobillos, rodillas, cintura, hombros codos muñecas cuello no menos de 5', si está la posibilidad caminar antes 5' a ritmo variados esto nos permitirá elevar las pulsaciones y disponernos de mejor forma para la actividad una vez cumplido los 10' minutos de entrada en calor comienzo pequeño trabajo de estiramiento y elongación de miembros inferiores parte media y miembros superiores

EPET N° 9 Dr. Rene Favaloro
Área: Educación Física
5to 2da Ciclo Orientado Técnico
Nivel Secundario
Turno Mañana

Trabajos de zona media:

Abdominales: 3 series de 25 repeticiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=jXhCVgNYDow>

Espinales: 3 series de 25 repeticiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=VPezGJZCrYc>

Extensiones de brazos: 3 series de 12 repeticiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=020LT4TI4cY>

Circuito aeróbico:

Cada estación será de 30 segundos por 15 segundos de descanso, los cuales se utilizarán también para pasar a la siguiente estación. Al lado de cada ejercicio encontrará un link con un video con la demostración de dicho ejercicio.

Estación numero 1: Skipping A.

<https://www.youtube.com/watch?v=YYenNZKyaPU>

Estación numero 2: Skipping B.

<https://www.youtube.com/watch?v=dCMUKOJs1Oc>

Estación numero 3: Angelitos.

<https://www.youtube.com/watch?v=J52v1om-wsg>

Estación numero 4: Sentadillas.

<https://www.youtube.com/watch?v=nPf6R9-DNJE>

Estación numero 5: Estocadas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0Pd532lKe4>

Elongación: 10 minutos.

Docente: Profesor Omar Castro

TEMA: CAPACIDADES CONDICIONALES

En el siguiente texto encontraras las capacidades que trabajaremos en nuestra área durante todo el año.

1) Te proponemos que a través de la lectura de esta puedas distinguir y extraer las 4 capacidades condicionales que se mencionan

“El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

Un deportista profesional, por ejemplo, tendrá que entrenar para desarrollar al máximo estas capacidades condicionales. De acuerdo con su disciplina, deberá realizar ejercicios específicos: mientras que para un maratonista es esencial la resistencia, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendrá que trabajar en su velocidad. La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultará más importante el desarrollo de su fuerza.

Veamos una definición más técnica y abstracta de cada una de estas capacidades condicionales:

- **FUERZA:** si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la

EPET N° 9 Dr. Rene Favaloro
Área: Educación Física
5to 2da Ciclo Orientado Técnico
Nivel Secundario
Turno Mañana

capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución.

- **RESISTENCIA:** otra de las capacidades condicionales que usamos a diario, aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma.
- **VELOCIDAD:** para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento.
- **FLEXIBILIDAD:** si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimientos.

La devolución al docente la realizara por este medio. Luego de la lectura deberá citar 3 deportes donde intervengan cada una de estas capacidades

Director de la Institución: Prof. Roberto Solera

Docente: Profesor Omar Castro