

GUÍA PEDAGÓGICA N° 3

E.P.E.T. N° 1 de Jáchal.

Nivel: **Secundario** Ciclo: **Primero**

Año: **Primer** División/es: **1°, 2° y 3°** Turno: **Mañana, Tarde y Vespertino**

Área Curricular: **Educación Física Varones y Mujeres**

Docente/s: **Nicolia Gabriela, Palacio Gabriela, Rosario Serrano, Vedia Laura, Domínguez Dante, Guerra Julio, Lobos Jorge y Mercado Hugo**

Fecha de Presentación: **11/05/2020**

Título de la propuesta: Fortaleciendo el cuerpo en casa

Contenidos: Valoración y práctica sistemática de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales.

Actividades:

- La rutina de ejercicios, se realizan 20 repeticiones 1 minuto de descanso entre un ejercicio y otro.
- 1- Precalentamiento: movilidad articular, desplazamientos laterales, caminar, trote suave,(si no hay espacio en el lugar)
- 2- Estocadas: con los pies ligeramente separados da un gran paso hacia delante con el tronco erguido, cuidando que la rodilla no sobrepase la altura del tobillo. Regresa y repite con la otra pierna.
- 3- Escaladores: apoya ambas manos en la silla, pies en el suelo, con la vista en el asiento de la silla, de manera alternada llevamos rodillas al pecho.
- 4- Vuelos laterales: de pie con las piernas ligeramente flexionadas y separadas ancho de hombros, la espalda debe permanecer recta y en cada mano sujeta una botellita de agua, de arena, etc mientras los brazos permanecen al lado del cuerpo levemente flexionados. Tomamos aire y elevamos las botellitas hasta que los brazos queden alineados con los hombros.
- 5- Dips de tríceps: apoya ambas manos en la silla, lleva los codos hacia atrás en paralelo uno de otro y deja los pies apoyados en el suelo. Extiende los brazos mientras inhalas y exhalas recuerda mantener el abdomen bien contraído.

- 6- Abdominales en una silla: siéntate con tu espalda erguida, sin apoyarla, coloca tus manos a los costados y toma del asiento, junta las piernas y eleva tus rodillas hasta el pecho pero sin tocarlo
- 7- Oblicuos: Acostarse sobre una colchoneta. Poner las manos, una sobre la otra, atrás en la nuca, tratando de abrir los codos. Las piernas están flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Intentar llevar el codo izquierdo hacia la rodilla derecha. Una vez realizada las 15 repeticiones, cambio.
- 8- Cuéntale a tu docente como estas con estas actividades, si pudiste realizarlas o tuviste alguna dificultad.

Recordar:

- Una vez terminado el circuito empezar luego de una pausa de 5 minutos, comenzar nuevamente con la rutina hacer 3 series.
- No olvides hidratarte.
- Concentrarse en la respiración cuando realizamos los ejercicios.
- Una vez terminada las 3 series realizar en casa una pequeña caminata o trote de 10 o 15 minutos siempre que el espacio lo permita.
- Elongar después de completar la rutina, para mantener el cuerpo flexible y evitar molestias.
- Lavarse las manos con agua y jabón.

Anexo:

- Imágenes de los ejercicios

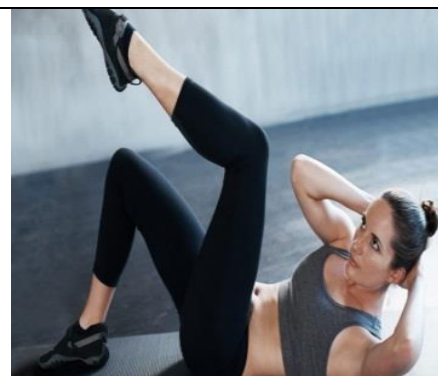




Triceps



Abdominales



Oblicuos

Equipo de coordinación:

- Directora: Prof. Nancy M. Heredia.
- Vicedirector: Prof. Rodolfo A. Reiloba.
- Regente: Prof. Iris B. Gómez.