

PROPUESTA PEDAGOGICA – EDUCACIÓN FÍSICA

ESCUELA: Escuela de Educación Especial Luis Braille

DOCENTE: Prof. Gustavo Moreno

NIVEL: Primario

ÁREA CURRICULAR: Educación Física

TITULO DE LA PROPUESTA: “EL MOVIMIENTO CORPORAL COMO RECURSO PREVENTIVO ANTE EL AISLAMIENTO Y COMO REFUERZO INMUNOLOGICO”

Guía n° 2

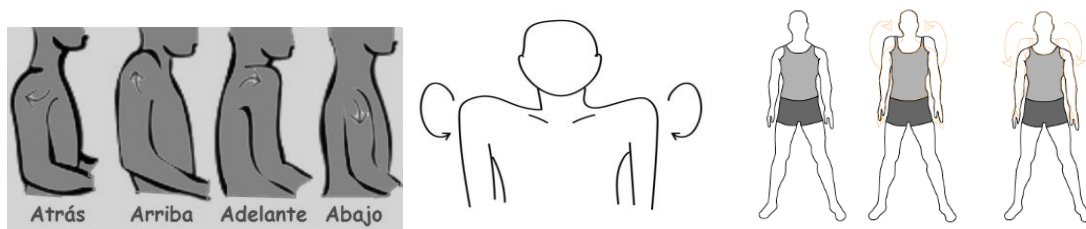
ACTIVIDADES

1) INICIO

¡Bienvenidos a la segunda guía de Educación Física! Para comenzar con la primer actividad necesitamos estar (al igual que la sesión pasada) en un espacio lo más ventilado posible, puede ser una sala comedor o una habitación (si contamos con un patio, jardín o fondo mucho mejor). Y recuerden también, que siempre es importante vestir ropa cómoda para hacer ejercicio (preferentemente prendas de algodón o frisa y zapatillas deportivas).

Comenzamos la entrada en calor o precalentamiento de manera similar a la última clase, es decir que vamos a desplazarnos con una caminata de 3 minutos que va a incluir una elevación de brazos de forma sincronizada con la respiración (cuando subo los brazos inhalo, y cuando bajo los brazos exhalo).

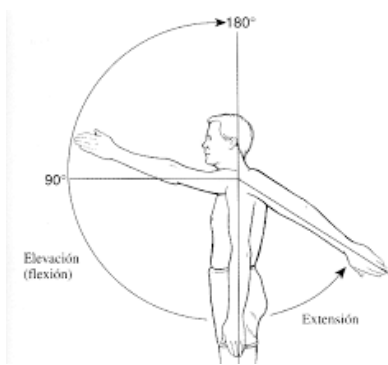
A continuación seguimos desplazándonos, aumentando levemente el ritmo de la caminata y agregando un movimiento circular con los hombros. Primero realizamos círculos así adelante y luego así atrás en secuencia continua Realizar este movimiento por 2 minutos.



Una vez cumplido el tiempo sigo desplazándome aumentando levemente la intensidad de la caminata e incluyendo una circunducción, primero del brazo derecho y luego del brazo izquierdo, de manera continua durante 3 minutos.



Seguimos nuestra caminata ahora agregando un movimiento de brazos que consiste en juntar las palmas de mis manos (como un aplauso) por delante y por detrás de mi cuerpo durante 2 minutos.



Posteriormente a nuestra caminata le sumaremos un movimiento específico de piernas que consistirá en elevar la rodilla derecha (de forma flexionada) lo más arriba posible, damos 2 pasos “normales” y luego elevamos la rodilla izquierda lo más arriba posible. Realizamos esta secuencia durante 2 minutos.



Para finalizar nuestra entrada en calor le sumaremos a nuestra caminata unas flexiones de tobillo. Este ejercicio consiste en realizar una elevación de los talones, manteniendo nuestro peso corporal sobre los dedos del pie y luego volviendo a apoyar los talones en el piso. La

secuencia será la siguiente, doy 3 pasos comunes y realizo 6 flexiones de tobillo, luego vuelvo a realizar 3 pasos comunes y luego 6 flexiones, así durante 2 minutos.



2) DESARROLLO

Ya concluida la entrada en calor, pasamos a la parte central de la sesión (no sin antes hidratarnos bien) en donde necesitaremos:

-Una colchoneta o en su defecto una plancha de goma espuma, o una colcha doblada, o una alfombra.

La actividad constara en un circuito integral de movimiento aeróbico en donde realizaremos una secuencia de ejercicios durante 20 segundos, alternando con un descanso de 1 minuto (podemos utilizar un reloj o podemos contar los segundos).

¿¡¡¡PREPARADOS PARA TRANSPIRAR!!!?

1er EJERCICIO: “SALTOS TIJERAS CON LA PIERNAS” (20 SEGUNDOS DE DURACIÓN)

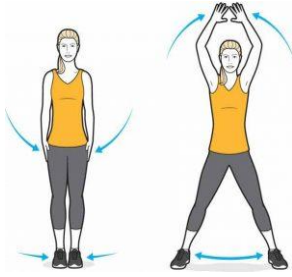
De pie, colocamos nuestras manos en la cintura, un pie adelante y el otro atrás (separados por 20 o 25cm). A continuación cambiamos la posición de los pies (el que estaba adelante pasa a estar atrás y el que estaba atrás pasa a estar adelante, y así de forma sucesiva y continúa) de manera simultánea por 20 segundos.



¡UN MINUTO DE DESCANSO Y PASO AL 2do EJERCICIO!

2do EJERCICIO: “SALTOS TIJERAS CON BRAZOS Y PIERNAS” (20 SEGUNDOS DE DURACIÓN)

De pie, colocamos nuestras manos al costado de la cadera y nuestros pies juntos. A continuación juntamos nuestras manos por arriba de nuestra cabeza y separamos nuestros pies unos 30 cms. Luego volvemos a la posición inicial, Realizar esta secuencia de forma continúa durante 20 segundos.



¡UN MINUTO DE DESCANSO Y PASO AL 2do EJERCIO!

3er EJRCICIO: “ELEVACIÓN DE PELVIS” (20 SEGUNDOS DE DURACION)

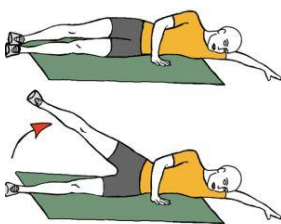
Nos recostamos sobre la colchoneta “boca arriba” con las manos al costado, palmas tocando el suelo, los pies cerca de la cola. A continuación vamos a elevar la pelvis lo más arriba posible, elevando la cola del suelo y luego la volveremos a apoyar en el piso. Repetir la secuencia continuamente durante 20 segundos.



¡UN MINUTO DE DESCANSO Y PASO AL 2do EJERCIO!

4to EJERCICIO: “ELEVACIÓN DE PIERNA DERECHA” (20 SEGUNDOS DE DURACIÓN)

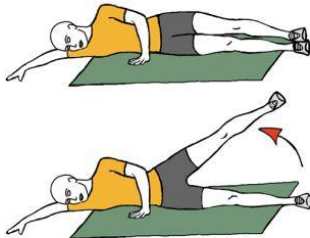
Nos recostamos sobre la colchoneta de forma lateral sobre nuestro costado izquierdo, con nuestro cuerpo extendido. A continuación elevaremos nuestra pierna derecha unos 40 o 50 cms del suelo y luego volvemos a bajarla. Realizar el movimiento de forma continua durante 20 segundos.



¡UN MINUTO DE DESCANSO Y PASO AL 2do EJERCIO!

5to EJERCICIO: “ELEVACIÓN DE PIERNA IZQUIERDA” (20 SEGUNDOS DE DURACIÓN)

Este ejercicio es igual al número 4, solo que esta vez invertimos nuestra posición para que trabaje la pierna izquierda.



¡UN MINUTO DE DESCANSO Y PASO AL 2do EJERCICIO!

6to EJERCICIO: “LUMBARES”

Nos recostaremos en la colchoneta boca abajo” con el cuerpo totalmente extendido, piernas rectas y brazos asía adelante. A continuación elevaremos el brazo derecho junto con la pierna izquierda, luego a medida que los vamos bajando, iremos subiendo nuestro brazo izquierdo y nuestra pierna derecha. Repetir la secuencia durante 20 segundos.



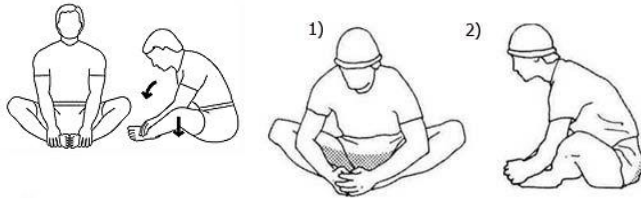
¡¡UNA VEZ FINALIZADO EL CIRCUITO, LO REPITO UNA VEZ MÁS!!

3) FINALIZACION

Hemos llegado al fin de nuestra sesión y para eso nos relajamos, respirando profundo, inhalando y exhalando de manera consiente en nuestra respiración.

A continuación realizaremos unos trabajos de flexibilidad y relajación muscular que a continuación se detallarán:

-Aductores. Sentado, junto las dos plantas de los pies, tomando la punta de estos con mis manos, y acercando los talones lo más cerca posible de la cola. Una vez conseguida esa posición utilizo mis codos para empujar las rodillas así abajo y así estirar los aductores durante 15 segundos, luego relajo y luego vuelvo a estirar 15 segundos.



-Glúteos. Me recuesto sobre la colchoneta, “boca abajo” y con mis brazos “abrazo” mi rodilla derecha, llevándola lo más cerca posible del pecho, durante 15 segundos. Luego relajo y repito el estiramiento pero con la pierna izquierda, también durante 15 segundos.



-Sentado o parado me toco debajo de la nuca con mi mano derecha, mientras que con la izquierda empujo el codo derecho hacia abajo. Cuento 15 segundos y cambio a la mano izquierda manteniendo también durante 15 segundos. Repito una vez más la secuencia.



¡¡HEMOS FINALIZADO, ESPERO QUE HAYAN DISFUTADO LA CLASE Y RECUERDEN QUE EL EJERCICIO FORTALECE NUESTROS MUSCULOS Y ARTICULACIONES, NUESTROS PULMONES Y NUESTRO CORAZÓN!!