

PROPUESTA PEDAGÓGICA G 5

Escuela: Secundario B° Valle Grande

Docente: Orellano Adrian

Curso: 1° a 6° año

Ciclo: Básico y orientado de Educación Secundaria

Nivel: secundario

Turno: Mañana

Área Curricular: Educación Física

Título de la Propuesta: “Quédate en casa y activa tu cuerpo”

Tema: capacidades condicionantes

Objetivo

- Ejercitación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia.

Contenido:

- Capacidades Condiciónate: resistencia aeróbica, fuerza, dinámica y estática.

Capacidad a desarrollar.

- Responsabilidad y compromiso.
- Resolución de problema

GUÍA PARA TRABAJAR EN CASA N° 5

Entrada en calor

El objetivo principal de la entrada en calor o calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física, para mejorar y optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones

Ejercicios para tonificar y activar las articulaciones

Las articulaciones son los ejes biomecánicos del cuerpo, verdaderos puntos fijos donde se apoya y origina el movimiento humano expresándose en toda su amplitud. Una articulación rígida, inmovilizada, da una idea de la disminución en calidad de vida. Los ejercicios de movilidad articular te permitirán por tanto, mantener la salud de tus articulaciones, tendones

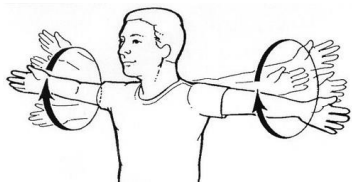
Escuela Secundaria Ramón Barrera 1° a 5° Año Ciclo Básico Área Educación Física
Mujeres y varones

y ligamentos.

Los ejercicios de movilidad articular para tonificar las articulaciones los debes hacer hasta que sientas toda la zona que trabajas caliente, como una cierta quemazón, y los músculos implicados en el movimiento un poco fatigados. De lo contrario no estaríamos realizando movimientos efectivos y si sobrepasamos los límites lo que conseguimos es dañar nuestras articulaciones.

Hombros

De pie. Rota ambos hombros a la vez hacia atrás. Luego el mismo movimiento pero alternando un hombro y luego el otro. Termina con rotaciones de ambos hombros a la vez rotándolos hacia adelante. Haz 15 de cada ejercicio y vuelve a empezar la serie hasta que sientas fatiga local. Lo recomendado en el caso de la hiperlaxitud es de dos series de 15 c/u. Ya que no debemos abusar de los movimientos de hiperelongación, no así el elongar.



Cuello

Lleva la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante con máxima amplitud.

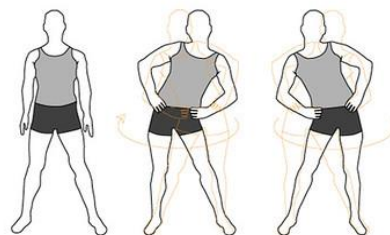
Partiendo desde la posición cabeza al frente. Lleva la barbilla hacia el pecho y luego gira hacia un lateral la cabeza, vuelve por el mismo camino y repite del otro lado.

Con el cuello bien relajado, realiza rotaciones completas de cabeza. Dos para un lado y dos para el otro



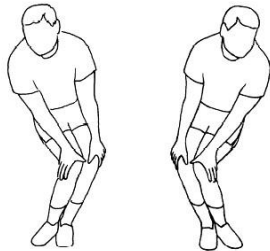
Cadera

De pie, manos a la cintura. Realiza círculos con tu pelvis como si estuvieras haciendo el hula-hula con un aro de gimnasia en la cintura.



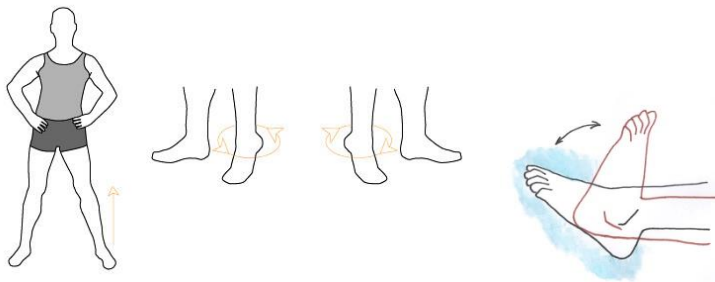
Rodillas

De pie, junta las piernas. Coloca las manos sobre las rodillas y haz círculos con las dos al mismo tiempo.



Tobillos

De pie. Eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso. Realiza rotaciones con el tobillo. Repite luego del otro lado.



Haz ejercicio en casa y ahorra en gimnasio con estos ejercicios. Lo habitual es realizar **3 series de 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio con un descanso de 1 minuto a 1 1/2 entre cada serie y entre cada ejercicio de 2 a 3 minutos**. Poco a poco podrás aumentar la intensidad, es decir, cada mes aumentas 5 repeticiones. Realiza esto en 3 días no consecutivos para dejar al cuerpo un descanso, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes.

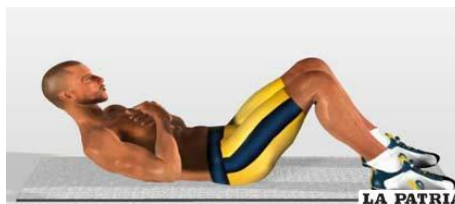
Realizar tres días de la semana la siguiente rutina como se detalla:

- ✓ De todos los ejercicios realizar 3 series.
- ✓ La pausa entre cada ejercicio debe ser de 2 minutos.
- ✓ La pausa entre serie y serie será de 5 minutos.

En patio o fondo realizar movilidad articular, desplazamientos cortos, elongación suave durante 5 a 8 minutos.

- Ejercicio 1 Realizar 25 abdominales con piernas flexionadas y manos fijas al pecho o manos en la nuca.

Escuela Secundaria Ramón Barrera 1º a 5º Año Ciclo Básico Área Educación Física
Mujeres y varones



- Ejercicio 2 realizar Flexo-extensiones de brazo manteniendo el tronco y piernas rectas sin tocar el piso para varones y con rodilla apoyadas para mujeres, 10 repeticiones c/u.



- Ejercicio 3 Colocar una soga u otro objeto que de una altura de 30 cm del piso y realizar 30 saltos a un lado y a otro con los pies juntos.



- Ejercicio 4 realizar plancha durante 20 a 30 segundos.



- Ejercicio 5 durante 40" segundos realizar talones a los glúteos en forma alternada.

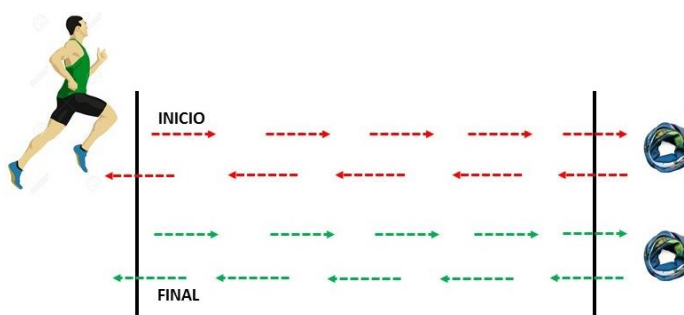


Mujeres y varones

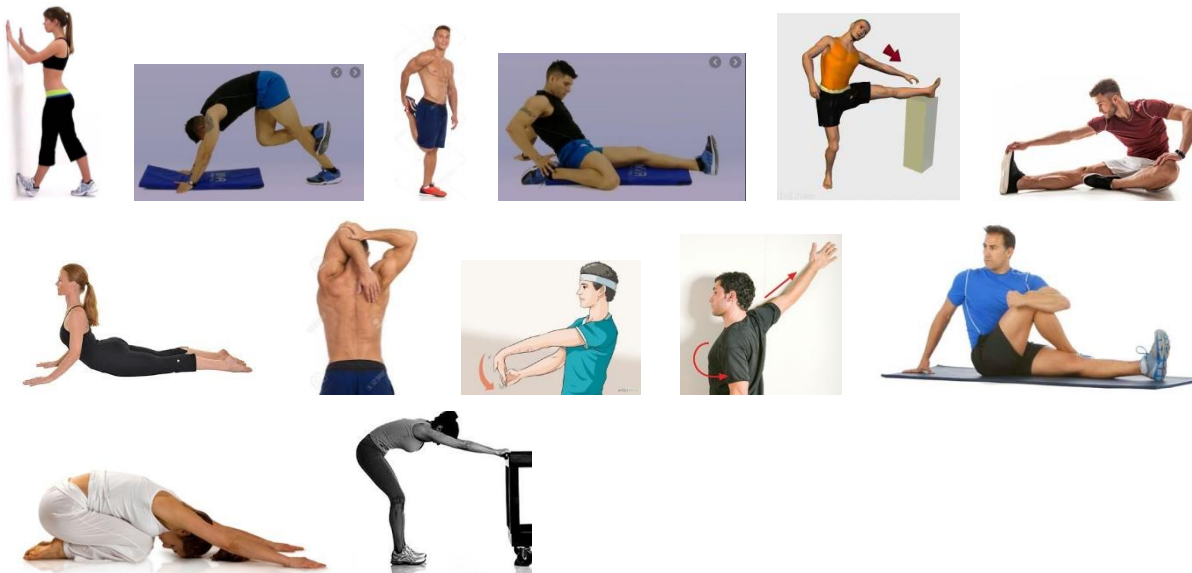
- Ejercicio 6 realizar 10 saltos Burpees como indica la figura.



- Ejercicio 7 en espacio de ancho de la casa fondo o frente, trabajar la velocidad con dos objetos pequeños. Partir de un extremo hacia el otro a máxima velocidad, tomar uno de los objetos llevarlo hasta el lugar de partida volver a buscar el otro y hacer lo mismo.



Elongación de cada grupo muscular trabajado, con tensiones musculares de 15 a 20 segundos, realizar dos veces la elongación de cada grupo muscular.



Trabajo Teóricas Para Trabajar En Casa

Mujeres y varones

Armar un trabajo monográfico con los ejercicios trabajados en las de la guía anterior, buscar información que fundamente teóricamente lo trabajado.

Presentación:

Caratula: Guía N°, Nombre del Trabajo, Apellido y nombre del alumno, Curso.

- Desarrollo:
 - Defina movilidad articular sus beneficios
 - Defina entrada en calor y sus beneficio
 - Tipo de entrada en calor y defina cada una
 - Breve definición y/o fundamentación teórica de cada ejercicio.
 - Actividad física y sus beneficios para la salud.
 - Nombrar e identificar en la figura del cuerpo humano, los grupos musculares trabajados. (dibujo o figura humana señalando los músculos o grupos musculares trabajados)

NOTA: AL RETOMAR LAS CLASES SE IRÁ EVALUANDO A MODO DE DIAGNÓSTICO, CADA EJERCITACIÓN PARA DETERMINAR SI FUE TRABAJADO EN CASA O NO. TAMBIÉN SE RECIBIRÁN LOS TRABAJOS TEÓRICOS PARA SU EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

Director: Elvio Gonzalez