

GUÍA PEDAGÓGICA N° 8

E.P.E.T. N° 1 de Jáchal.

Nivel: Secundario

Ciclo: Segundo

Año: 4°

División/es: 1ª, 2ª y 3ª

Turno: Mañana, Tarde y Vespertino

Área Curricular: EDUCACIÓN FÍSICA I, II y III.

Docente/s: Nicolía Gabriela, Palacio Gabriela, Rosario Serrano, Vedia Laura,

Domínguez Dante, Guerra Julio, Lobos Jorge y Mercado Hugo.

F. de presentación: el 09 de octubre del 2020.

Título de la propuesta: Fortalecimiento del cuerpo en casa.

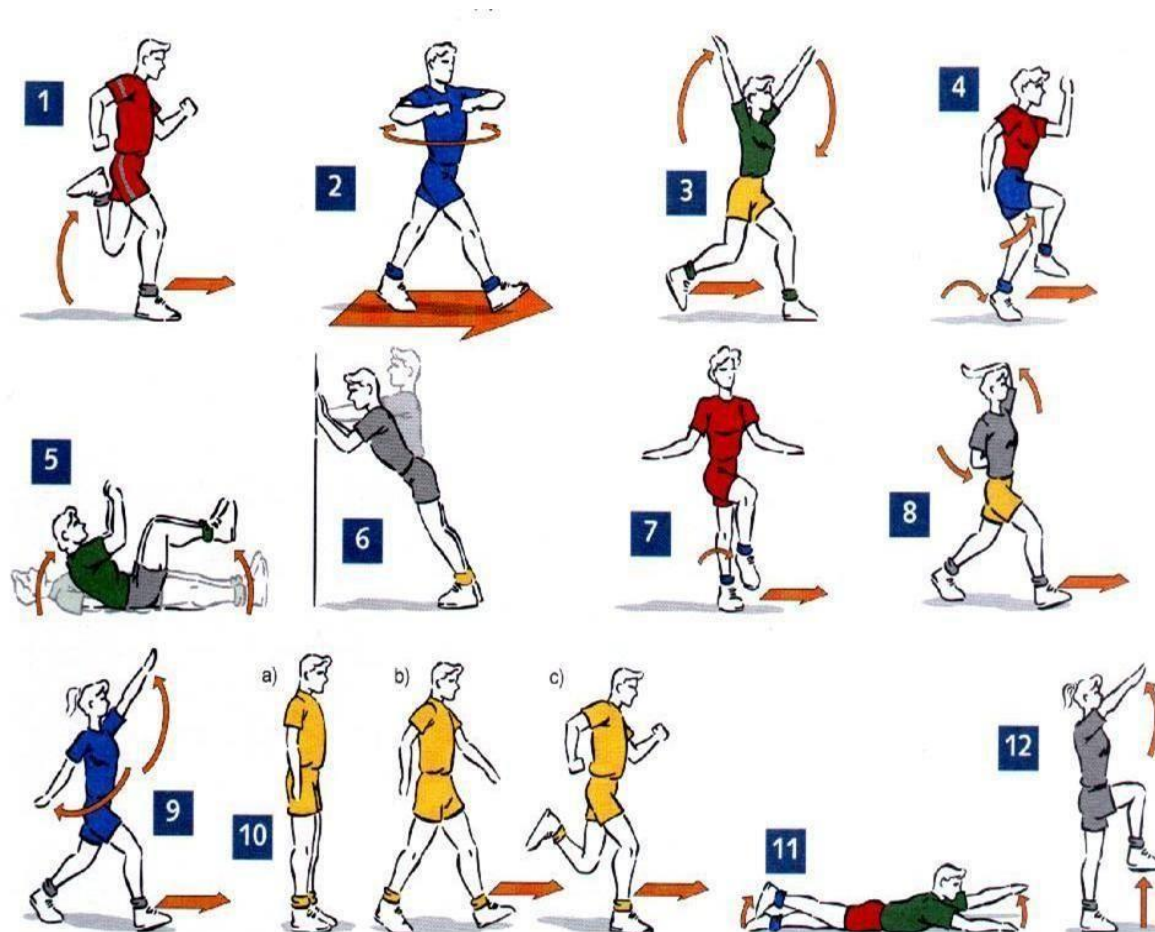
Contenidos:

EJE: Prácticas corporales y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo:

- Desarrollo de las capacidades condicionales: exploración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de la capacidad condicional Resistencia Muscular Localizada, con elementos reciclados.
- Participación en actividades que incluyan prácticas corporales seguras, tendientes al cuidado del propio cuerpo y a una vida saludable.

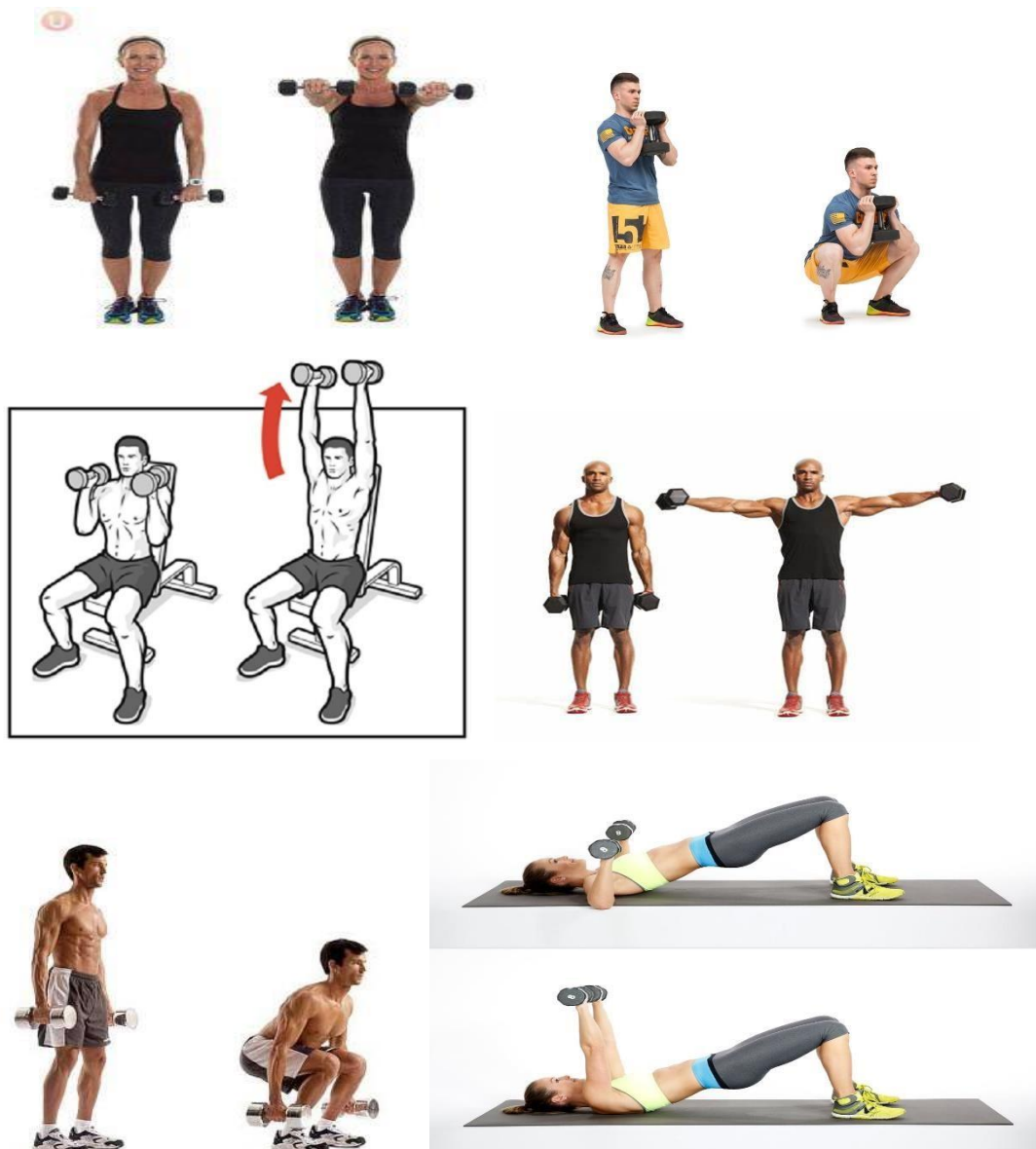
Actividades:

Entrada en calor:



Parte Principal:

CAPACIDADES CONDICIONALES: Resistencia muscular localizada, con elementos reciclados y ejercicios que impliquen fuerza mínima: hoy empezamos a trabajar una variante de la Resistencia Muscular Localizada, agregándole a los ejercicios estímulos pequeños de fuerza. Te planteamos en primer lugar la construcción de mancuernas para realizar los ejercicios propuestos mediante el reciclado de botellas/bidón de plástico rellenas con arena, agua, maíz, u otros elementos que consideren apropiados y puedan desarrollar las tareas sin inconvenientes.



Debemos considerar que las mancuernas deben tener el peso suficiente como para realizar algo de fuerza pero que no impida la realización de estos ejercicios. Entre 1 y 2 kg cada mancuerna o peso seleccionado.

**** 5 o 6 series de 15 o 20 repeticiones por cada ejercicio haciendo una pausa necesaria para cada descanso entre serie. Pausa estimada entre 45 segundo a 1 minuto.

PARTE FINAL

Ejercicios de elongación y estiramiento muscular: flexibilidad.

ESTIRAMIENTOS de los miembros superiores

ILUSTRACIONES IRENE CUESTA



Extensores de espalda ▲

Deja caer el tronco hacia delante y hacia abajo.

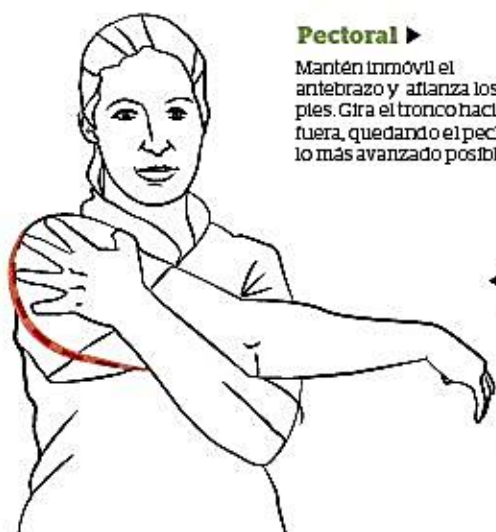


Acerca las rodillas lo más posible hacia la barbilla.



Dorsales ▲

Flexiona despacio la cintura lateralmente. Mantén el brazo recto por encima de la cabeza alargándolo. Apoya la otra mano en la cadera.



Pectoral ►

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible.



◄ Deltoides

Tira del codo hacia el hombro opuesto hasta notar tensión en la zona.



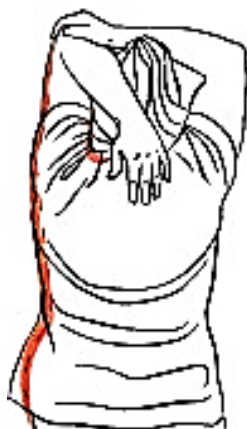
◄ Flexores de antebrazos

Extiende la muñeca ayudándote con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.

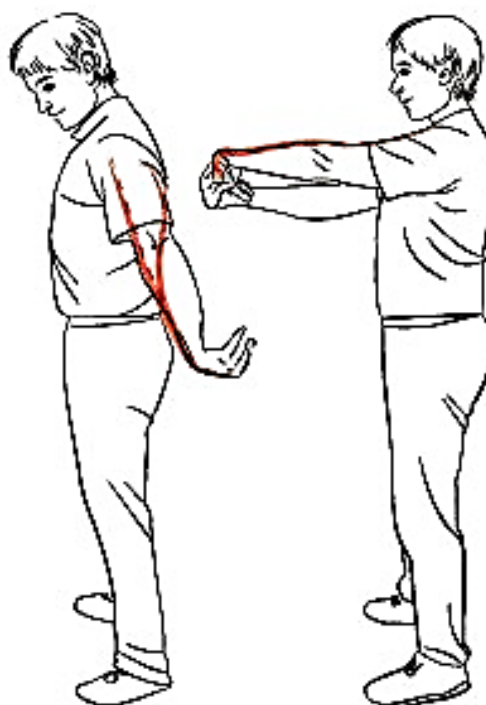


Bíceps ►

Coloca la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Manteniendo la altura de los hombros, rota el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.

**Tríceps ▲**

Flexiona el hombro y el brazo. Coloca tu mano a la altura del omóplato. Con la otra mano empuja el codo hacia atrás.

**Extensores de antebrazos ▲**

Flexiona fuertemente la muñeca hacia abajo. Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia fuera. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.

Directora: Prof. Nancy M. Heredia.