

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 5° 1° - 5° 2° -5° 3° **Ciclo Orientado**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°11

Objetivo:

Ejercitar su cuerpo a través de las propuestas recibidas por el departamento de Educación.
Física

Contenido:

Capacidad Condicionante: Fuerza Dinámica y Estática.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Estimados Padres/y o Tutores

Si tienen dudas o consultas comunicarse con su profesor/a, respetando el día y horario que a continuación se detalla:

5° 1° - 5° 2° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

Jueves de 9 a 11hs

5° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

Jueves de 16 a 18 hs

5° 1°- 5° 2° - Profesora Roxana Ramírez contacto (246-4165828)

Sábados de 9 a 11 hs

5° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Jueves 16 a 18 hs

Actividades teóricas:

Dar una definición de Capacidad Física.

Actividades Físicas/prácticas:

ENTRADA EN CALOR:

Leer detenidamente la consigna y seleccionar una de las dos de acuerdo a tu condición física y recursos, realizar esta actividad 2 veces a la semana hasta recibir la próxima guía.

1° Opción: Trote lento durante 5 a 10 minutos (dependiendo de sus posibilidades y sus disponibilidades de espacio).

2° Opción: O saltos en el lugar (sobre una línea) o con soga, 5 series, 1 minuto de ejercicio, 1 minuto de pausa. Esto sería 5 veces Saltar durante 1 minuto y descansar 1 minuto, para luego realizar la siguiente serie (o vuelta).

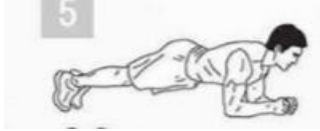
Observación: Luego de terminar con esta parte de la clase, no dejar pasar más de 3 minutos para empezar con la siguiente parte. Tomar nota, si es necesario disminuir (si es muy exigente) o aumentar el tiempo (si es sencillo de realizar).

PARTE PRINCIPAL DE LA CLASE: ahora empezamos con la parte principal de la clase.

Ejercicios:

Seleccionar un nivel (en el siguiente cuadro) de acuerdo a tu Condición Física y a tu experiencia en el ejercicio.

Observación: si durante la realización de algunos de los ejercicios comienzas a percibir alguna molestia o dolor articular o muscular, la actividad debe cesar por precaución e intentar realizarla al día siguiente si el dolor no persiste en la misma zona o cercana a ella.

Ejercicio N°	Técnica del ejercicio	Niveles		
		1°	2°	3°
Abdominales Plancha		3 series x 20 seg x 30 seg pausa	3 series x 30 seg x 30 seg pausa	4 series x 30 seg x 30 seg pausa
Abdominales Cortitas		3 series x 20 rep x 1 minuto pausa	3 series x 40 rep x 30 seg pausa	4 series x 40 rep x 30 seg pausa
Sentadillas		3 series x 15 rep x 1 minuto pausa	3 series x 20 rep x 1 minuto pausa	4 series x 20 rep x 1 minuto pausa
Extensiones de brazos		3 series x 10 rep x 1 minuto pausa	3 series x 15 rep x 1 minuto pausa	3 series x 20 rep x 1 minuto pausa

FIN DEL ENTRENAMIENTO: Vuelta a la calma.

Elongación de los siguientes músculos trabajados, debemos mantener entre 8 a 10 segundos la posición indicada en la siguiente imagen. No debe sentirse dolor intenso en los músculos que se están alongando.



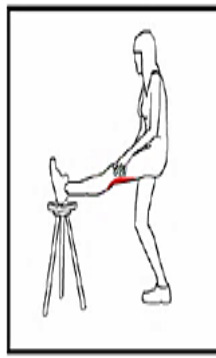
Cuádriceps



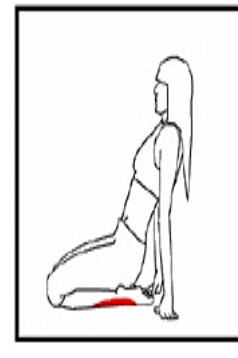
Gemelos



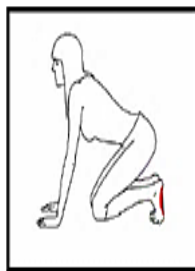
Sóleos



Isquiotibiales Genérico



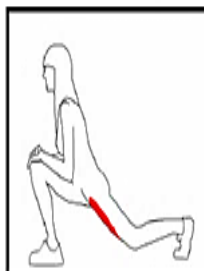
Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales+Abduct.



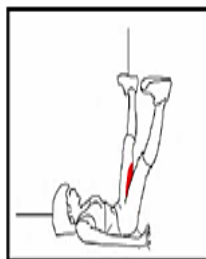
Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



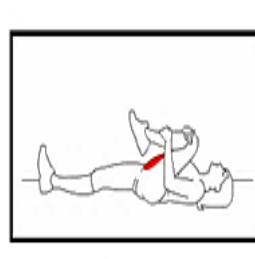
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3

Director: Tec. Jorge Grosso