

**Escuela:** E.P.E.T N°1 Ing. Rogelio Boero.

**Docentes:** Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

**Año:** 6°3era, 4ta, 6ta, 7ma, 8va división del Ciclo Superior.

**Turno:** Tarde.

**Área curricular:** Educación Física.

### **Guía N°6 “Entrenamiento de las capacidades condicionales II ”**

Recomendación previa al inicio de las actividades físicas:

- Acondicionar un lugar adecuado destinado a la realización de las actividades.
- Buscar con antelación los elementos necesarios para la realización de la Guía N 6.
- Tener una botella con agua para hidratarse.
- Siempre que se presentara alguna molestia, dolor muscular o articular deberá detenerse la realización del ejercicio.

San Juan, 27 de mayo de 2020

Estimados Padres y Alumnos:

El Equipo de Conducción de la EPET N°1 Ing. Rogelio Boero encuentra propicia esta oportunidad para saludarlos y desearles que estén muy bien junto a sus familias.

Por otro lado y con el fin de aclarar algunas dudas surgidas durante el transcurso de este aislamiento social preventivo y obligatorio establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, estimamos oportuno y necesario que se tenga en cuenta algunas pautas a cumplir por los alumnos en lo referido a la resolución y presentación de las Guías de Aprendizaje enviadas por los equipos docentes y directivos al Ministerio de Educación.

1- La Guías se obtienen únicamente ingresando a <http://educacion.sanjuan.gob.ar/estaticas/Aulaenlinea.html> o bien solicitándolas en formato impreso por mensaje de texto de WhatsApp al número 264- 5464938 (no llamadas, ni mensaje de audio dado que no es línea de telefónica convencional)

2- A partir de las Guías N°3 y 4, los docentes han consignado un mail de contacto o un contacto de WhatsApp con la finalidad de:

- a) Aclarar que no se deben enviar las Guías realizadas para su corrección o evaluación salvo que el docente lo solicite.
- b) Los medios de comunicación referidos, con el docente son para consultar dudas puntuales, únicamente sobre las Guías enviadas.

---

#### **Docentes responsables:**

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

c) Una vez elaboradas las Guías, éstas deben guardarse en soporte digital, impreso o formato papel EN PODER DE CADA ALUMNO ya que serán presentadas, socializadas y evaluadas según el criterio que determine la autoridad ministerial una vez restablecida la presencialidad en el sistema educativo.

d) A partir del 18-05-2020 la Institución está abierta, cumpliendo con guardias mínimas de 8 a 12 y de 15 a 18 hs; emitiendo únicamente certificaciones (Constancias de inscripción de alumnos y certificaciones de ANSES )

3- Este Equipo considera conveniente que los alumnos se comuniquen con sus docentes a fin de dejar constancia de su avance en la elaboración de Guías para garantizar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Atentamente, Equipo de Conducción.

Guía Pedagógica N°6

GRAFICO 1 ABDOMEN.

Nombre del ejercicio: FLEXION DE TORSO (Abdominales - Crunch)

Grupo Muscular: Recto del abdomen

Ejecución del Movimiento: Decúbito dorsal (recostados boca arriba sobre la espalda), manos con dedos entrelazados rodeando la región cervical, rodillas flexionadas, realizar una flexión de tronco (elevación de tronco), sobre muslo, con sujeción del pie y apoyo de empeine.

Numero de orden de realización 1

Numero de series 4

Numero de repeticiones 15 a 20

Tiempo de recuperación o descanso entre series 1 a 2 minutos

Nombre del ejercicio: FLEXION DE MUSLO SOBRE ABDOMEN (Escalador de montaña)

Grupo Muscular: Recto del Abdomen-Psoas Iliaco

Ejecución del Movimiento: Apoyando ambas manos en el piso, brazos extendidos, similar ancho de hombros, con apoyo de ambos pies en el piso realizar flexión de rodillas, llevar de forma alternada los muslos hacia el pecho, como si estuviésemos escalando.

Numero de orden de realización 2

Numero de series 4

Numero de repeticiones 15

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos

---

**Docentes responsables:**

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez  
, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

Nombre del ejercicio: PLANCHA ISOMETRICA

Grupo Muscular: Recto del abdomen-Deltoides

Ejecución del movimiento: Decúbito ventral (boca abajo mirando el piso), piernas extendidas, con punta de pies apoyados en el piso y codos flexionados (brazos flexionados), mantener la posición durante un tiempo determinado. Nota espalda y piernas deben estar en una misma línea.

Numero de orden de realización 3

Numero de series 4

Numero de repeticiones. Nota : por ser un ejercicio de orden isométrico, sin desplazamiento de segmentos corporales, no cuentan repeticiones, sino tiempo de duración o mantenimiento de una determinada posición del cuerpo y sus partes, en este caso se deberá mantener la posición indicada en la figura durante un tiempo de 30 segundos con total inmovilidad corpórea.

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos.



## GRAFICO 2: PIERNAS

Nombre del ejercicio: SENTADILLAS CON ZANCADAS O ESTOCADAS.

Grupo Muscular: Cuadriceps- Gluteos

Ejecución del Movimiento: En posición de pie, brazos y piernas extendidas, espalda erguida, dar un paso hacia adelante flexionando ambas rodillas, una de las cuales deberá hacer contacto con el piso y la otra quedara arriba y en línea con el pie de apoyo que se encuentra sobre el suelo, los brazos acompañan y coordinan la ejecución total del movimiento, pueden balancearse de forma leve a fin de buscar un equilibrio natural en el cuerpo del ejecutante. Cabe aclarar que el ejercicio se realiza alternando ambas piernas derecha e izquierda.

Numero de orden de realizacion del ejercicio 1

Numero de Series 3

Numero de repeticiones 15 a 20 (con cada pierna)

Tiempo de recuperacion entre series 1 a 2 minutos.

### Docentes responsables:

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

Nombre del ejercicio : SENTADILLA

Grupo Muscular: Cuadriceps- Gluteos- Abdominales

Ejecución del movimiento: Posicion de pie, manos con dedos entrelazados detrás de la cabeza, realizamos una flexion de rodilla, descendiendo hasta que los muslos queden paralelos al piso, los talones no deben levantarse, la espalda debe permanecer recta sin inclinarse ni hacia adelante ni hacia atrás, los ojos miran un punto fijo en la pared durante la ejecución, la mecanica respiratoria es tomar aire cuando el cuerpo desciende y expulsarlo cuando el cuerpo sube o llega a su punto inicial.

Numero de orden de realizacion: 2

Numero de series: 3

Numero de repeticiones: 12

Tiempo de reuperacion entre series: 1 a 2 minutos

Nombre del ejercicio: SENTADILLA ISOMETRICA

Grupo muscular: Cuadriceps-Recto del abdomen

Ejecución y realizacion del ejercicio: Con ambas rodillas flexionadas a 90 ° y la espalda apoyada totalmente sobre la pared, los pies paralelos y separados a un ancho similar al de los hombros, mantener la posicion durante un tiempo determinado sin mover ninguna parte o segmento corporeo, la vista debe estar en un punto fijo a fin de asegurarse de que la columna este erguida durante la realizacion del ejercicio.

Numero de orden de realizacion del ejercicio 3

Numero de series 4

Numero de repeticiones: Nota : por ser un ejercicio de orden isométrico, sin desplazamiento de segmentos corporales, no cuentan repeticiones, sino tiempo de duración o mantenimiento de una determinada posición del cuerpo y sus partes, en este caso se deberá mantener la posición indicada en la figura durante un tiempo de 30 segundos con total inmovilidad corpórea.

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos.



#### Docentes responsables:

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

### GRAFICO 3 PECTORAL MAYOR

Nombre del ejercicio: FLEXO EXTENSIONES DE BRAZOS

Grupo Muscular: Pectoral Mayor

Ejecución del movimiento: Decúbito ventral (boca abajo), espalda en línea recta con piernas extendidas, manos con apoyo plantar, separadas entre sí, a igual o similar del ancho de hombros, se flexionan los codos hasta que el pectoral se aproxime lo mayormente posible al piso, las puntas de los pies apoyadas en el piso, como recurso puede lograrse un mejor contacto apoyando la totalidad de la planta del pie en un borde, cordón o pared, continuando con la mecánica respiratoria, debe ser tomar aire cuando el cuerpo desciende y los brazos se flexionan y exalar el aire cuando el cuerpo sube y los brazos se extienden.

Numero de orden de realización del ejercicio 1

Numero de series 3 - 4

Numero de repeticiones 12 a 15

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos.

Nombre del ejercicio: FLEXO EXTENSIONES DE BRAZO EN BANCO

Grupo Muscular: Pectoral Menor

Ejecución del movimiento: Decúbito ventral (boca abajo), espalda en línea recta con piernas extendidas, manos con apoyo plantar, separadas entre sí, a igual o similar del ancho de hombros, se flexionan los codos hasta que el pectoral se aproxime lo mayormente posible al elemento usado en el caso de la imagen corresponde a un banco de altura, las puntas de los pies apoyadas en el piso, como recurso puede lograrse un mejor contacto apoyando la totalidad de la planta del pie en un borde, cordón o pared, continuando con la mecánica respiratoria, debe ser tomar aire cuando el cuerpo desciende y los brazos se flexionan y exalar el aire cuando el cuerpo sube y los brazos se extienden.

Numero de orden de realización del ejercicio 2

Numero de series 4

Numero de repeticiones 12 a 15

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos.

Nombre del ejercicio: FLEXO EXTENSIONES DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS

Grupo Muscular: Pectoral Mayor

Ejecución del movimiento: Decúbito ventral, espalda en línea recta con piernas extendidas, manos con apoyo plantar, separadas entre sí, a igual o similar del ancho de hombros, se flexionan los codos hasta que el pectoral se aproxime lo mayormente posible al piso, con rodillas y puntas de pies ambos apoyos en el piso, continuando con la mecánica respiratoria, debe ser tomar aire cuando el cuerpo desciende y los brazos se flexionan y exalar el aire cuando el cuerpo sube y los brazos se extienden.

Numero de orden de realización del ejercicio 1

Numero de series 4

---

#### **Docentes responsables:**

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.

Numero de repeticiones 12 a 15

Tiempo de recuperación o descanso entre series de 1 a 2 minutos.



*Una vez realizado el entrenamiento, finalizar con trabajos de elongación de miembros superiores e inferiores manteniendo aproximadamente 20 segundos por grupo muscular.*

**Ante consultas:**

León, Pedro	pedroalejandroleon@hotmail.com
Casivar, Rubén	rubencasivar@hotmail.com
Pintor, Dalmiro	dalmiro_pintor@yahoo.com.ar
Robuschi, Carlos	carobuschi@yahoo.com
Sánchez, Carlos	carlossanchez_pajaro@hotmail.com
Tobares, Gastón	profegastontobares@gmail.com
Becerra, Vanesa	vanebecerra18@gmail.com
Flores, Verónica	flover86@hotmail.com
Katarinic, Adriana	Jadranka0115@gmail.com

**Directivo a cargo:** Vice- director Profesor Javier Carmona.

**Docentes responsables:**

Pedro León, Rubén Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sánchez, Gastón Tobares, Vanesa Becerra, Verónica Flores y Adriana Katarinic.