ESCUELA AGROTÉCNICA SARMIENTO – SEGUNDO AÑO – CICLO BASICO – EDUCACION FISICA

Escuela Agrotécnica Sarmiento

Profesor:

Tejada, Duilio

Año: 2º 3ra- Ciclo Básico y Orientado- Educación Secundaria

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta:" Entrenando en casa I"

Recomendaciones importantes:

- Usar ropa cómoda y/o deportiva.
- No ingerir alimentos como mínimo una hora previa al inicio de la rutina física.
- Hidratarte con agua durante y posterior a la ejercitación.
- Para entrenar puedes escuchar música o ver videos musicales.
- Puedes involucrar al grupo familiar de tu casa para que te acompañe en la rutina.

La secuencia de ejercicios que presentamos puedes realizarla de 3 o 4 veces a la semana por un periodo de 15 días.

<u>Semana 1 y 2 de entrenamiento</u>

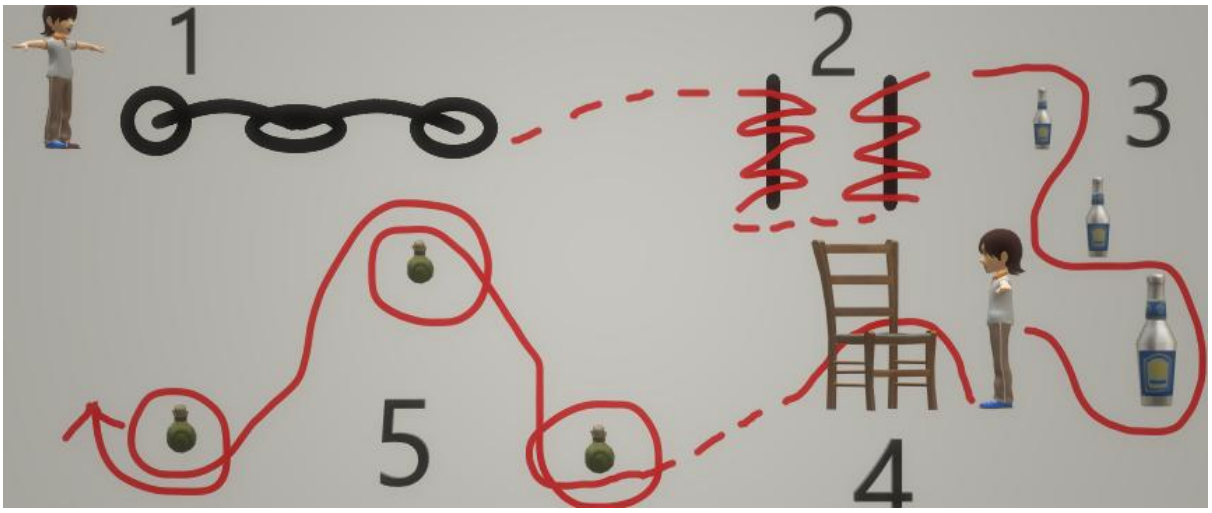
Entrada en calor (distintas opciones):

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Troto elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig - zag		Troto o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Desarrollo de actividades (cambio fisiológico):

Ejercicio:

A. Resistencia Aeróbica: realizar trote suave por los espacios libres de tu casa durante 10 a 15 minutos.

B. 

CIRCUITO AEROBICO:

1: Salto con dos pies juntos de un aro a otro (distancia entre cada aro 1m)

2: Saltar con un pie de un lado otro por sobre el bastón. Luego repetir con el otro pie.

3: Zig-zag en velocidad entre las botellas (variante: pueden colocarse más botellas)

4: Salto con ambos pies juntos la silla contando hasta 3 repeticiones.

5: En velocidad doy una vuelta alrededor de un objeto y sigo hacia el otro.

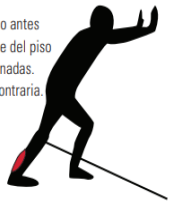
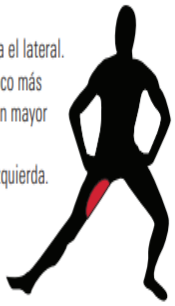
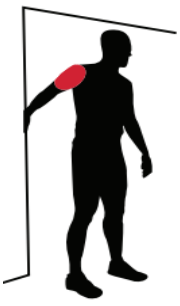
Importante:

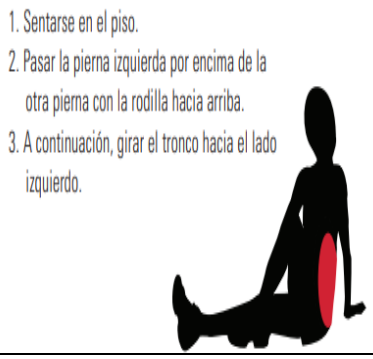
Alumnos de **1ero a 3er año** realizar 3 series de 3 repeticiones (1 repetición es una pasada de todo el circuito, 3 pasadas continuas se completa 1 serie). Tiempo de recuperación entre serie 3 a 5 minutos.

Alumnos de 4to a 6to año realizar 5 series de 4 repeticiones por serie (1 repetición es una pasada de todo el circuito, 4 pasadas continuas se completa 1 serie). Tiempo de recuperación de 3 a 5 minutos entre serie.

Variables: Cada alumno puede aplicar variables en la realización de movimientos y ejercicios que lo permitan.

C. Vuelta a la calma:

EJERCICIOS	SECTOR DEL CUERPO A ELONGAR
1. De pie con la pierna derecha frente a la izquierda. 2. Inclinarse hacia delante hasta justo antes de que el talón izquierdo se levante del piso manteniendo ambas rodillas flexionadas. 3. Mantener y repetir con la pierna contraria. 	GEMELOS
1. Flexionar la rodilla derecha. 2. Estirar la pierna izquierda hacia el lateral. 3. A continuación, flexionar un poco más la rodilla derecha para lograr un mayor estiramiento. 4. Repetir flexionando la rodilla izquierda. 	MUSCULOS POSTERIORES DE LA PIERNA
	TRICEPS 1-Elevar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza. 2-Luego, flexionar el codo de forma que los dedos apunten hacia abajo por detrás de la espalda. 3-Con la mano la mano izquierda ejercer presión sobre el codo derecho. 4- Mantener y repetir con el brazo contrario.
	BICEPS 1-Apoyar la palma de la mano derecha contra la pared. 2-Girar el tronco hacia la izquierda. 3- Repetir con el brazo izquierdo.
	CUADRICEPS 1-De pie sobre la pierna derecha. 2-Flexionar la pierna izquierda de modo que el talón toque el glúteo o que quede cerca. 3-Sostener la pierna izquierda con la

	mano izquierda. 4- Mantener y repetir con la pierna contraria
	LATERAL DE PIERNA 1-Cruzar la pierna izquierda por delante de la derecha. 2-Inclinarse hacia el lado izquierdo 3-Repetir con el lado derecho.
	ZONA LUMBAR
	ISQUIOTIBIALES 1-Acostarse en suelo 2-Elevar la pierna derecha extendida, luego tomar la pierna con ambas manos. 3-Empujar la pierna hacia el tronco. 4-Mantener y repetir con la otra pierna.

Director: Agrónomo, Pérez, Luis