



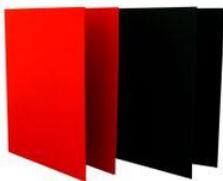
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

EDUCACION FISICA 2° AÑO

TRABAJO PRÁCTICO N° 7

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 2°
TURNOS:MAÑANA	Divisiones todas
Docentes: <ul style="list-style-type: none">• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA (titita37@hotmail.com)• VILLA AGÜERO, MARIEL (marievilla13@gmail.com)• MAMANI, DANIEL (licdanielmamani@hotmail.com)	



Antes de comenzar con este nuevo trabajo, les pedimos por favor, que no se olviden de armar una carpeta de Educación Física, en dónde deberán ir colocando los trabajos prácticos resueltos y el material de lectura que les vayamos enviando.

Esa carpeta será revisada cuando nos volvamos a encontrar.

✚ EN ESTE TRABAJO SE APLICA TODAS LAS CAPACIDADES FISICAS EN FORMA COORDINADA Y TAMBIEN INDIVIDUAL, DONDE APLICARAN LOS CONOCIMIENTOS VISTOS.

ACTIVIDADES:

- 1) 1 RESISTENCIA AEROBICA
- 2) 2 CIRCUITO FUNCIONAL

1. RESISTENCIA AEROBICA (TROTE, CARRERA, CAMINAR)

Dos semanas de adaptación al trote y a la carrera. Desde el 20/05 al 03/ 06 DICHA ACTIVIDAD SE LA REALIZA TRES VECES A LA SEMANA.

Lean atentamente lo que se les explica y traten de hacerlo para su salud, y para mantener un cuerpo y mente sana.

Calentamiento antes de correr como los **estiramientos de después** forman parte de nuestro entrenamiento y es recomendable que los realices. De igual modo que con el calentamiento preparas tú cuerpo para realizar un sobreesfuerzo, **hacer estiramientos estáticos ayudará a que te recuperes gradualmente después de entrenar**. Además, te aportará múltiples beneficios como: mejorar tu flexibilidad, evitar calambres o favorecer la recuperación de tu ritmo cardíaco y circulación sanguínea.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD.

- *Realizar 6 km por semana.*

1° SEMANA (TRES VECES, INTERCALANDO UN DIA DE DESCANSO)

- 2000 METROS (20 CUADRAS) TROTE SUAVE E INTECALDO CON CAMINATA.
- 3 VECES A LA SEMANA SUMAN 6KM

2° SEMANA

- 2000 METROS A TROTE CONTINUO (TRES VECES A LAS SEMANA) : 6km

ES UN EJEMPLO DONDE USTEDES VERAN CUANTO PUEDEN HACER EN TROTE Y CAMINAR, YA EN ESTA SEMANA PUEDEN TROTAR SUAVE, RESPIRANDO POR NARIZ Y TIRANDO EL AIRE POR BOCA.

Estos ejercicios básicos deben realizarlos después de esta actividad.

1. **Estiramientos de piernas y glúteos:** *Ejercicios*

A continuación te dejamos una selección de **estiramientos de piernas explicados** con los que podrás aprender diferentes ejercicios con los que descargar tus músculos tras una dura sesión de entrenamiento.

a) **Cuádriceps**

Es uno de los músculos protagonistas de las piernas y al que más solemos cargar en los entrenamientos con pesas. De pie, con las piernas al ancho de cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralos con la ayuda de tu mano. Mantén la posición 20" y repite con la pierna contraria. Para mayor intensidad, puedes echar tu cadera ligeramente hacia delante. ¿Te cuesta mantener el equilibrio? Apóyate en la pared con la mano contraria

Si no es posible, mantén la mirada en un punto fijo ¡No cierres los ojos o perderás el equilibrio! Si ves que es imposible, puedes realizar este estiramiento tumbado boca abajo en suelo.

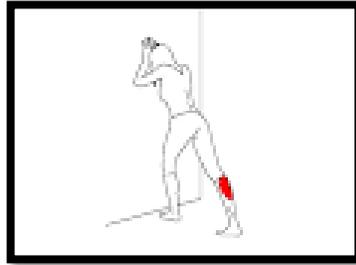


b) Isquiosurales y gemelos

Este estiramiento va dirigido al conjunto de músculos de parte trasera de la pierna. Puedes hacerlo apoyado en un escalón o step o directamente en el suelo.

Flexiona tus piernas y adelanta una de ellas, totalmente estirada, con el pie flexionado. Con el torso recto, échate hacia adelante. Para una mayor intensidad en el estiramiento del gemelo, agarra la punta del pie flexionado y acércalo ligeramente al cuerpo.

Si tus **gemelos** se cargan demasiado, puedes añadir un ejercicio extra a tu rutina de **estiramientos de piernas**; apóyate frente a la pared y echa hacia atrás una de tus piernas totalmente estirada, y manteniendo la flexión del talón.



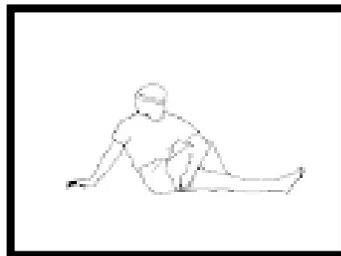
c) Flexores de cadera

Con las piernas al ancho de caderas, adelanta una pierna flexionada hacia delante, y lleva la otra estirada hacia atrás. Para que este estiramiento sea efectivo, tienes que hundir la cadera hacia el suelo.



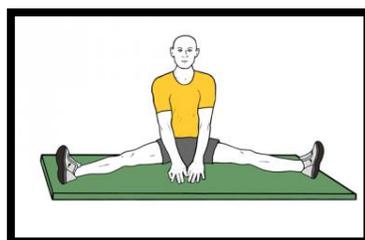
d) Glúteos

Terminamos esta tanta de estiramientos de piernas con estiramientos de glúteos específicos. Aprovechando la postura de la mariposa, eleva una pierna flexionada y pásala por encima de la pierna que permanece en el suelo. Agárrala con el brazo contrario y gira tu torso y cuello.



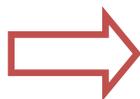
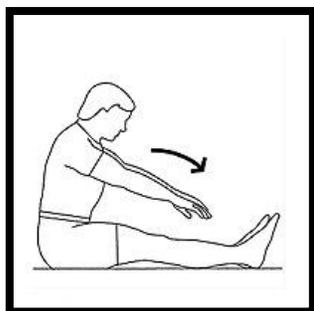
e) Aductores

Sentado con las piernas abiertas adelantamos el cuerpo y lo inclinamos adelante lo suficiente para sentir el estiramiento, las manos nos ayudan a estabilizar el ejercicio



f) **Isquiostibiales**

Estiramiento de la zona posterior del muslo y espalda: sentarse y lentamente doblar el tronco hacia adelante. La idea es que con los brazos estirados tratemos de alcanzar nuestros pies. Las rodillas deben mantenerse estiradas durante toda la elongación



CUESTIONARIO

1. ¿Se te presentó algún problema al principio o, alguna duda?
2. En tu primera semana ¿Cuánto tiempo corriste en tu primera sesión?
3. ¿Te da pereza salir a correr? ¿Usas algún truco para motivarte?

CIRCUITO FUNCIONAL (seis ejercicios)

La actividad física diaria debe aceptarse como un estilo de vida sano, saludable; por tanto la actividad física debe integrarse en los hábitos cotidianos.

Alumnos, deben responder las siguientes preguntas; las mismas serán registradas en su carpeta. Esto les servirá de guía para enviar las respuestas al término de las dos semanas.

Realizar los ejercicios durante 2 semanas (3 veces por semana)

Desde: 20/05

Hasta: 03/06

CIRCUITO FUNCIONAL (seis ejercicios)

	TIEMPO EN QUE SE REALIZAN LOS EJERCICIOS	PAUSA	REPETICION
1° SEMANA	30" (Segundos)	20" (segundos)	2 vueltas
2° SEMANA	30 (segundos)	15"(segundos)	3 vueltas

➤ **EJERCICIO 1**

https://drive.google.com/file/d/18-tPDElf_cLdJq9_pynoEUEzY8tEbP8T/view?usp=drivesdk

- POSICION INICIAL: tomar una pelota, pies separados, a distancia de hombros y a 1 o 2 metros de distancia a la pared.
- EJECUCION : sujetar la pelota con ambas manos frente al pecho, flexionar las piernas a posición de sentadilla, extender piernas y lanzar la pelota contra la pared hacia arriba , recoge el rebote y vuelve a posición inicial

➤ **EJERCICIO 2**

https://drive.google.com/open?id=1qnUUGfz6dUvS_nmCJtwfcUvzrK3jNbbE

- ELEMENTOS : tres piedras, pañuelos ,conos , bolsitas
- POSICION INICIAL : parado al costado del primer cono
- EJECUCION: con trote lateral, se pasa sobre cada cono que se pide. Se llega al final y se realiza medio burpee de un lado y del otro

➤ **EJERCICIO 3**

<https://drive.google.com/open?id=1Quux4hBzbYE3CpEODRSJVY9xbxcdHNwv>

- ELEMENTOS: una pelota, bidón, etc.
- POSICION INICIAL: apoyo espalda en el suelo, piernas flexionadas 45°toma del elemento con las dos manos
- EJECUCION: Flexionar el tronco y elevar las piernas flexionadas, y tocar con la pelota los pies, me recuesto de nuevo, y así sucesivamente.

➤ **EJERCICIO 4**

https://drive.google.com/open?id=1-QA84YE3aAdxJZDL_ qsyR56RngoPfa0Y

- Dibujar un cuadrado, e internamente 4
- POSICION INICIAL: adentro del cuadrado
- EJECUCION: salto con dos pies adelante- adentro- a un lado- adentro-adelante-adentro-al otro lado- adentro

➤ **EJERCICIO 5**

<https://drive.google.com/open?id=16gdyrM9ShhQsFG2YeXlaMUbywqiCLuvT>:

- POSICION INICIAL: posición de plancha con puntas de pies y palmas de las manos apoyadas en el suelo como único apoyo. El cuerpo alineado de pies a cabeza, lo importante es no quebrar la cintura y mantener contraído el abdomen durante todo el ejercicio
- EJECUCION: la rodilla izquierda se dirige al codo izquierdo, se regresa a posición inicial, luego la rodilla derecha a codo derecho, se realiza en forma alternada el movimiento de las piernas. ESTE MOVIMIENTO INVOLUCRA PIERNAS, GLUTEOS, ABDOMEN, ESPALDA, HOMBROS Y BRAZOS

➤ **EJERCICIO 6**

https://drive.google.com/open?id=1Jrl-td_96xEji1-WrDhLHy5DqSJUG66O:

- POSICION INICIAL: frente a un cordón de la calle, una verja no más de 20cm de alto, piernas separadas, distancia de hombros

- **EJECUCION:** impulsarse y caer con las dos pies y flexionar levemente las piernas mantener un instante, y bajar una pierna y luego la otra y, repetir de nuevo el movimiento las veces requeridas.

	TIEMPO EN QUE SE REALIZAN LOS EJERCICIOS	PAUSA	REPETICION
1° SEMANA	30" (Segundos)	20" (segundos)	2 vueltas
2° SEMANA	30 (segundos)	15"(segundos)	3 vueltas

Alumnos deben responder las siguientes preguntas, las mismas serán registradas en su carpeta y que servirá de guía para enviar las respuestas al término de las dos semanas.

N°	PREGUNTAS
1	¿Cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2	¿Cómo sentiste tu tiempo de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?
3	¿Consideras que la pausa (descanso) entre cada ejercicio es acorde?
4	¿Pudiste realizar la rutina de ejercicios en la semana sugeridas por el docente?
5	¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
6	Describí como te sentiste respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de cada ejercicio comparado con el resto
7	¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?
8	¿Pudiste cumplir con el plan?
9	Sugerencias.