

**ESPACIO DE INTENSIFICACIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA
PROF: URRUTI, FERNANDO MARCELO.**

CONTENIDOS:

- LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD
- RESISTENCIA AEROBICA/ ANAEROBICA
- ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA (RUTINA)
- CAPACIDADES COORDINATIVAS

FECHA DE ENTREGA 18/12/2020

EN CASO DE NO COMPLETAR EL TRABAJO, CONTINUA EN FEBRERO 2021

ACTIVIDAD Nº1

1- Relacione los siguientes términos:

Actividad física-salud – bienestar personal - higiene – deporte –entrenamiento – autoestima – vida social – nutrición (sin olvidarse ningún término, realice una redacción clara y concisa)

ACTIVIDAD Nº2

A- Describir qué es resistencia AEROBICA y ANAEROBICA. Diferencias entre ambas.

B- Nombre 3 deportes o ejercicios para trabajar una y otra resistencia.

ACTIVIDAD N°3

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces puedes realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo, de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

ATENCIÓN:

Antes de iniciar la rutina de ejercicios es necesario realizar una entrada en calor:

1-Rotación de tobillo en forma circular, hacia un lado y hacia el otro (8 movimientos de cada lado y cada pie)

2-Movimiento circular de caderas (8 para cada lado)

3 -Ídem de Muñecas

4- Movimientos de Hombros (8 hacia adelante, 8 hacia atrás, 8 hacia arriba)

5 -Movimientos circular con los brazos hacia adelante y hacia atrás (8 de c/u)

6 -Movimientos de Cuello (4 semicírculos para un lado y hacia el otro, muy suave)

7 - Saltos en la soga (20 saltos) O podés reemplazar la soga por una línea en el suelo y coordinar adelante y atrás sobre ella.

Repetir esta Entrada en calor 2 veces y ahora sí estamos listos para comenzar la rutina.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?

5. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”? Describe tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.

6. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?

ACTIVIDAD Nº4

“CAPACIDADES COORDINATIVAS”

Sabemos que la actividad física es muy importante para sentirnos saludables. En esta oportunidad vamos a realizar tareas que nos permitan abordar algunas “capacidades coordinativas”. Estas capacidades están determinadas por los procesos de regulación y control que tienen origen en el sistema nervioso central, ellas son diferenciación, reacción, equilibrio, ritmización, cambio, acople y orientación.

Estas capacidades hacen posible que se puedan realizar una gran cantidad de movimientos vinculados fundamentalmente con la velocidad, la resistencia y la fuerza. Por eso, es importante que las personas desarrollen una buena coordinación que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares e incluso, ejercicios específicos vinculados a distintas prácticas deportivas.

En esta clase te proponemos que realices una rutina de ejercicios para la que vas a necesitar dos líneas paralelas en el piso de 1 metro aproximadamente, separadas entre sí por unos 50 cm. (podés hacerla con una tiza, cinta adhesiva, podés utilizar un piolín o una línea que ya esté en el piso, por ejemplo, de una baldosa). En todos los ejercicios encontrarás un número de repeticiones para realizar los mismos, éstas son a modo de sugerencia y podrás comenzar con la menor cantidad de repeticiones sugeridas para evaluar cómo te sentiste. Si te sentiste cómoda o cómodo, podrás ir sumando de a dos repeticiones en cada serie que agregues a tu tarea.

- Comenzá con los pies juntos al lado de la línea izquierda (fig. A)

fig. A

PUNTO DE PARTIDA



- Sin saltar, apoyá el pie derecho entre ambas líneas, luego el izquierdo (quedando en el centro), regresá con el pie izquierdo y luego con el derecho (un paso lateral).

Realizá entre 5 y 12 repeticiones.

Es importante que descanses entre 30 y 45 segundos entre cada ejercicio.

- Ahora apoyá el pie derecho en el centro (fig.1), luego el izquierdo (fig.2), apoyá el pie derecho al lado de la segunda línea (fig.3) y luego el izquierdo (fig.4), regresá a la inversa al punto de partida (fig. A). De esta manera, realizamos dos pasos laterales. Repetí entre 5 y 12 veces.

fig.1



Fig 2



Fig.3



Fig. 4



•AHORA VAMOS A TRABAJAR CON SALTOS:

- 1-Realizá un salto lateral con pies juntos al centro y regresá con otro salto lateral. Repetí entre 5 y 12 veces.
- 2- Realizá un salto lateral con pies juntos al centro, otro al lado de la otra línea (dos saltos laterales) y regresá a la inversa al punto de partida. Realízalo entre 5 y 12 repeticiones.
- 3-Ahora que ya practicaste tu coordinación, invitá a cualquier integrante de tu familia a realizar los ejercicios con vos.
- 4- Te proponemos que lo realicen con música, pero esta vez combinando dos ejercicios.
- 5- ¿Te animás a crear otros ejercicios de coordinación? Hacelos y no te olvides de registrarlos en tu carpeta.
- 6- Si podés, comunicáte con una compañera o un compañero y contale cómo te fue con los ejercicios, cuáles pudiste inventar y cuáles inventó ella o él.
- 7- ¿Te animás a realizar algunos ejercicios que haya creado tu compañera o compañero?

IMPORTANTE

En función de las propuestas presentadas anteriormente y con el objetivo de seguir aprendiendo Educación Física, te invitamos a organizar tus tiempos para distribuir las tareas de modo de “hacer un poco cada día”. En relación a esto, es posible repetir las actividades una vez por día y compartirlas con integrantes de la familia.

Como siempre, antes de iniciar una clase de Educación Física, debemos prepararnos para la actividad física que vamos a hacer. Por ello, te sugerimos que realices un conjunto de acciones motrices que incluyan la movilidad de las principales articulaciones (rodillas, hombros, cadera, entre otros) y estiramientos cortos de los grandes grupos musculares.

Recordá siempre lavarte las manos antes de comenzar cada clase y al finalizar.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

https://www.ficargentina.org/informacion/actividad-fisica/?gclid=CjwKCAiA_eb-BRB2EiwAGBnXXoKz8nCOwJfOOYUIAuA_7SWNAwy2LGH4dxcTU-_1cBdyTSmjRWAYQhoC8LkQAvD_BwE

https://www.teinteresa.es/salud/diferencias-capacidad-aerobica-anaerobica_0_2427357241.html

<https://www.youtube.com/watch?v=Mp9iw5plbxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=RwagtpesML8>