

EDUCACIÓN FÍSICA

¡SEGUIMOS MOVIÉNDONOS EN CASA!

FECHA DE ENTREGA: viernes 5 de junio.

Queridos estudiantes. Les acerco este T.P para que puedan seguir motivados y haciendo actividad física en casa. Sabemos lo importante que es para nuestra salud.

La idea es que vayan anotando en la planilla que les mando las sensaciones que van teniendo y algunos datos útiles para saber cómo van.

Comenzaremos haciendo el circuito mínimo 3 veces por semana:

2º y 3º AÑO: 10 a 12 repeticiones en cada estación. 2 vueltas al circuito, con 20`` de pausa entre estaciones y 1`30`` entre vuelta y vuelta.

4º, 5º y 6º AÑO: 12 a 15 repeticiones en cada estación. 3 vueltas al circuito, con 20`` de pausa entre estaciones y 1`30`` entre vuelta y vuelta.

El que se anima a mas o le pareció muy leve puede: o hacer algunas repeticiones más por estación o dar una vuelta más al circuito.

Por supuesto, recordar siempre que en primer lugar debemos hacer una fase calentamiento (elongar, trotar, algunos ejercicios de movilidad), y al finalizar los circuitos una fase de vuelta a la calma, en la que podemos introducir estiramientos sencillos, como los que los que les dejo al final.

¿Cómo completar la planilla?

Fecha: día que hice la rutina.

Hora: horario en que empecé la rutina

Tiempo total: debo calcular el tiempo total que me llevo hacer el circuito. Desde que comencé la entrada en calor hasta que terminé de hacer los ejercicios de flexibilidad.

Frecuencia Cardíaca:

- **INICIAL:** me debo tomar la F.C. antes de iniciar la actividad y anotarla
- **MAXIMA:** durante la rutina, cuando sienta que un ejercicio fue muy intenso (me acelero mucho la respiración) me tomo la FC y anoto, esto lo puedo hacer varias veces durante toda la rutina. Luego voy anotar las más alta de todas.
- **FINAL:** debo tomarme la FC una vez finalizada la rutina

PSE: Percepción Subjetiva del Esfuerzo: En esta columna deberemos colocar un valor numérico del 1 al 10, según nos haya parecido cuan intenso nos resultó la rutina. Donde:

Es probable que esta valoración cambie dependiendo lo que hayamos realizado anteriormente a la rutina. Por ej. Si descase bien, si me hidrate, si respete los horarios de comida (desayuno, almuerzo etc.).

DETALLE: Comenta todo lo que creas necesario. Si te sentiste bien, mal, ¿Por qué?, etc.

1	MUY SUAVE
2-3	SUAVE
4-6	MODERADA
7-8	INTENSA
9	MUY INTENSA
10	MAXIMO ESFUERZO

1.SENTADILLAS: Realizamos una flexión de rodillas, sin llegar a los 90º, con manos extendidas y apoyadas sobre la silla, mantenemos la espalda derecha, con posterior extensión de las rodillas. Respiración: Inhalamos al descender, exhalamos al ascender.

2.FLEXIONES DE BRAZOS: En el suelo con rodillas apoyadas, manos separadas algo más de la anchura de los hombros, flexión de los brazos y extensión de los mismos. Respiración: Inhalamos al bajar, exhalamos al subir.

3.CONTRACCIÓN ABDOMINALES CON PIES EN LA SILLA

Tumbado boca arriba, mentón pegado al pecho realizaremos una flexión de tronco, hasta que las manos superen las rodillas. Respiración: Exhalamos al flexionar el tronco, inspiramos al volver a la posición inicial. Cuidado con: Flexionar demasiado el cuello.

4.FLEXIÓN DE PIERNAS: De pie. Realizamos una flexión de rodillas. Ambas se acercarán a los 90º al realizar la flexión de piernas. Cada pie permanecerá alineado con su cadera. Respiración: Inhalamos al descender, exhalamos al ascender. Cuidado con: Adelantar las rodillas y flexionar la columna al bajar.

5. LEVANTAR LA PICA POR DETRÁS DEL CUERPO: De pie sujetando una pica por detrás del cuerpo elevamos los brazos, sin balancear nuestro cuerpo, volviendo a bajarlos. Respiración: Inhalamos al subir los brazos y exhalamos al bajarlos.

6.ELEVACIONES CONTRALATERALES: Boca abajo, manos apoyadas en el suelo a la anchura de los hombros, rodillas a la anchura de las caderas. Nuca en prolongación de la columna, con la mirada entre las manos. Realizamos una elevación alterna de brazo y pierna contrario. Respiración: Exhalamos al alargar, inhalamos al volver a la posición inicial. Cuidado con: Llevar los hombros hacia las orejas. Girar hacia arriba la cadera de la pierna que va hacia atrás. Elevar el pie más que la mano. Mantener el equilibrio.



7. APRIETO LA PELOTA CON LAS PIERNAS: Partiendo de la posición sentada, coloco la pelota entre las piernas, en la cara interna, para apretarla. Mantenemos nuestra espalda derecha y nos sujetamos con las manos a la silla

8. APRIETO LA PELOTA CON LAS MANOS: Sujetamos la pelota con las manos, manteniendo los codos a la altura de los hombros aproximadamente, para apretarla

9. ELEVACIONES DE RODILLAS SENTADA: Partiendo de la posición sentada y piernas flexionadas 90°, nos sujetamos con las manos a la silla y elevo las rodillas y vuelvo a la posición inicial

10. ELEVACIONES CONTRALATERALES TUMBADA EN EL SUELO: Realizamos una elevación alterna de brazo y pierna contrario. Respiración: Exhalamos al alargar, Inhalamos al volver a la posición inicial.

