

## 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 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 descansé 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 90°, con manos extendidas y apoyadas sobre la silla , mantenemos la espalda recta, 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 PIÉS 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 90° 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 DENTRAS DEL CUERPO:** De pie sujetando una pica por detrás del cuerpo elevamos los brazos , sin balancear nuestro cuerpo, volviendo a bajárslos. **Respiración:** Inhalamos al subir los brazos y exhalamos al bajárslos



**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 recta 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 SUELTO:** Realizamos una elevación alterna de brazo y pierna contrario. Respiración: Exhalamos al alargar, inhalamos al volver a la posición inicial.

