

EDUCACIÓN FÍSICA 3er AÑO F

Actividades a realizar.

1-Definición de Educación Física?

2-Que significa gozar de buena salud?

3-Con la experiencia de estos 2 años de Educación Física, armar una entrada en calor para realizar algún juego o para cualquier deporte de los que se dan en clases.

4-Contá tu experiencia en los siguientes deportes:

-Basquet

-Voley

-Handbol

- “CONOCETE A TI MISMO “, que refiere al ideal de comprender la conducta humana, la moral y el pensamiento cómo punto de partida para relacionarnos mejor con nuestro entorno social. (Marcial Pérez)

5-Que es el cerebro y cómo está formado (podes dibujarlo)?

6-Que es la Neurociencia? Luego relata con tus palabras lo que entendiste ?

7-Cuáles son tus expectativas para este año en Educación Física?

LA DEVOLUCIÓN DEL MISMO DEBERÁ SER VIA MAIL (Sin errores , con caratula , bibliografía)
O DE SER POR ESCRITO (Letra legible , sin errores , con caratula y bibliografía)

ADEMÁS ENVIOP LINK DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA QUE PUEDAN REALIZAR EN CASA EN FAMILIA.

https://www.youtube.com/watch?v=0VvNNIt1c_Q

ENTRANDO A ESTE LINK PODRAS TENER EL INICIO A LA ACTIVIDAD.

MI CONTACTO : profmontenegro@gmail.com

TRABAJO PRÁCTICO: EDUCACIÓN FÍSICA

RECOMENDACIONES: ROPA COMODA, AGUA DISPONIBLE PARA HIDRATARTE, BUENA ONDA. TE PROPONEMOS ESTAS ACTIVIDADES PARA TU BENEFICIO CORPORAL Y MENTAL!!!!!!!!!! A DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD.....

ACTIVIDAD 1:

Entrada en calor:

-Movilidad articular: hombros (círculos con los brazos adelante y atrás) 4 a 6 repeticiones a cada lado por 3 series.

Cintura (círculos a un lado y al otro, con manos en la cintura y una pequeña flexión de rodillas) 4 a 6 repeticiones a cada lado por 3 series.

Rodillas (apoyando las palmas de las mano sobre los cuádriceps, círculos a ambos lados) 4 a 6 repeticiones a cada lado por 3 series.

Tobillo (círculos a un lado y al otro, apoyando la pinta del pie) 4 a 6 repeticiones por 3 series.

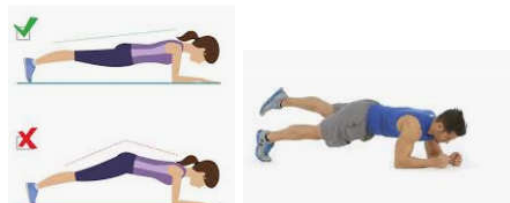
-Flexibilidad muscular: cuádriceps (elongación con pequeños rebotes) 6 repeticiones por pierna.

Isquiotibiales (elongación con pequeños rebotes) 6 repeticiones a dos piernas juntas.

Aductores (elongación con pequeños rebotes separando las piernas a lo ancho) 6 repeticiones a dos piernas.

Gemelos (elongación con pequeños rebotes, alternando los pies , intentando hacer llegar los talones al piso) 6 repeticiones de cada pie.

-Activación: Puentes (plancha) 4 apoyos 10'' y 3 apoyos (despegando un pie del piso por vez) 5'' cada pie – pausa 40'' repetir 4 veces



3 apoyos

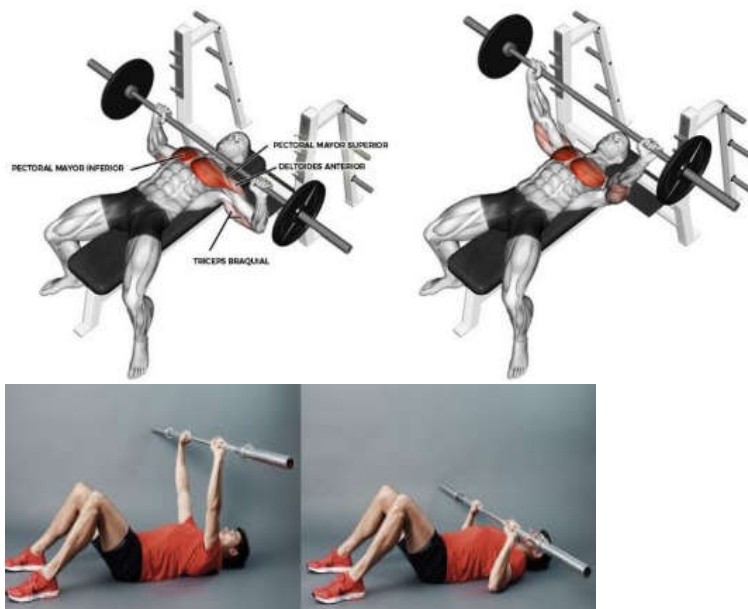
Vitalizaciones (solo con el peso del cuerpo, terminar elevando los brazos por encima de la cabeza) 4 repeticiones 3 series.



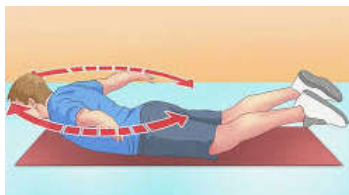
ACTIVIDAD 2:

Parte principal:

-Tren superior: **PRESS DE BANCA** Se realizan con agarre en pronación (MOVIMIENTO DEL ANTEBRAZO QUE HACE GIRAR LA MANO DE AFUERA HACIA ADENTRO Y PONER LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA ABAJO O ADENTRO) utilizando una barra recta o palo de escoba; podemos variar la amplitud del agarre para conseguir atacar distintos ángulos . La colocación del banco puede ser recta y realizar el press de banca común, pero además podremos inclinarlo o declinarlo, para focalizar en la parte alta o baja de los pectorales según coloquemos el banco, si no tenemos banco se puede realizar en el piso. **4 series de 8 repeticiones con pausas completas.**



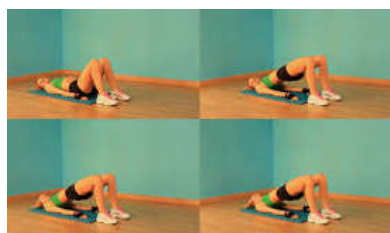
EJERCICIOS DE DORSALES SIN ELEMENTOS El “ángel de nieve invertido”, acuéstate boca abajo con los brazos y las piernas a los lados. Las palmas deben estar mirando hacia abajo. Levanta las manos y los hombros unos cuantos centímetros del piso y mueve los brazos hacia los hombros hasta que los pulgares se toquen. Luego, regresa a la posición original. Mantén los brazos rectos y estirados a lo largo de todo el movimiento. **4 series de 8 repeticiones con pausas completas.**



Tren inferior: ESTOCADA, para realizar el ejercicio correctamente debemos situarnos de pie con las piernas juntas y dar un paso hacia delante flexionando las dos rodillas hasta que estas formen un ángulo recto y, acto seguido y sin detenernos excesivamente en esa posición, impulsarnos para dar otra zancada igual a la anterior con la otra pierna. Para los principiantes solo con el peso del cuerpo y para más avanzados, un poco de peso con mancuernas, botellas con agua, ladrillos por ejemplo, para darle más dificultad al ejercicio. **4 series de 8 repeticiones con pausas completas.**



Elevaciones de cadera a un pie, de cubito dorsal (acostado boca arriba) un pie apoyado en el piso y el otro suspendido a lo igual que la cadera (para los principiante no despegar la cadera del piso). **4 series de 8 repeticiones con cada pierna, pausas completas.**



ACTIVIDAD 3

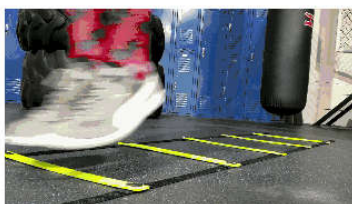
Coordinación: Ejercicio simple de saltos (las rodillas estarán “bloqueadas”). Dibujando en el piso una escalerita (medida del tamaño de ambos pies juntos) o utilizar las baldosas. Empuje desde las puntas de los pies, Mantenga los brazos, hombros y manos relajados.- Intenta mantener la cabeza quieta tanto como sea posible.

Ejercicio simple de saltos (las rodillas estarán “bloqueadas”). Dibujando en el piso una escalerita (medida del tamaño de ambos pies juntos) o utilizar las baldosas. **De 8 a 10 saltitos, por 4 repeticiones. “HACER EL TRABAJO A MUCHA VELOCIDAD”**

Salto simple



Salto simple



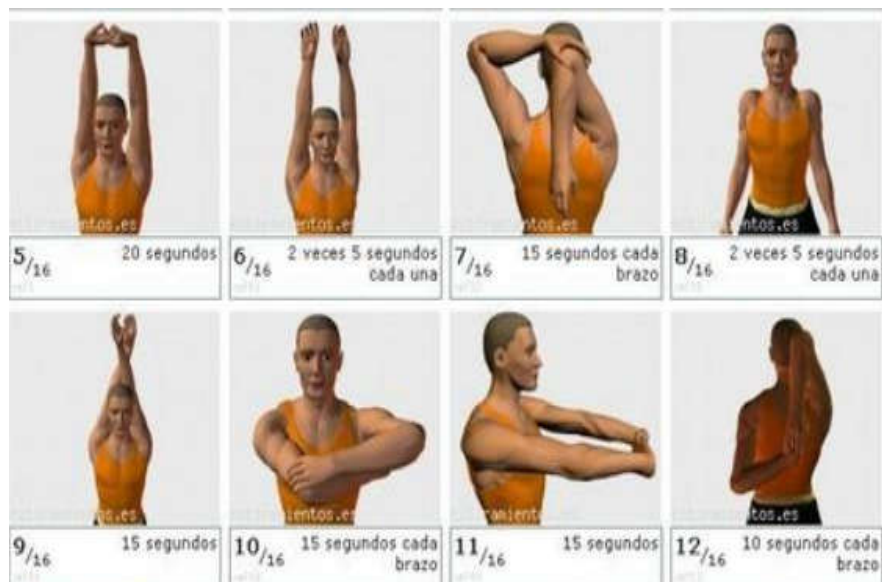
Similar al anterior, pero los saltos serán lateral (ambos lados por vez).



ACTIVIDAD 4

Parte Final:

Elongación Final: Tren superior



Tren inferior



- **FECHA DE ENTREGA, INICIO DE CLASES.** Presentación de un modelo con variante, al menos dos de cada una. Enviar a mi mail.

➤ profmontenegro@gmail.com

#QUEDATEENCASA