

TRABAJO PRÁCTICO: EDUCACIÓN FÍSICA 3er F

RECOMENDACIONES: ROPA COMODA, AGUA DISPONIBLE PARA HIDRATARTE, BUENA ONDA. **PARA REALIZARLAS ENTRE LUNES AL VIERNES 2 O 3 VECES POR SEMANA** TE PROONGO 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 punta del pie) 4 a 6 repeticiones por 3 series.

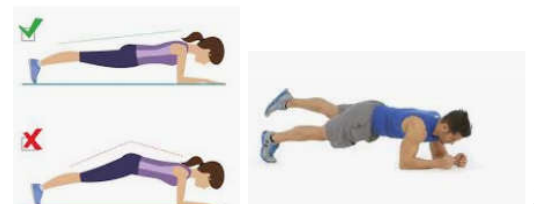
-Flexibilidad muscular: cuádriceps (elongación con pequeños rebotes) 6 repeticiones por pierna.

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

apoyos

3

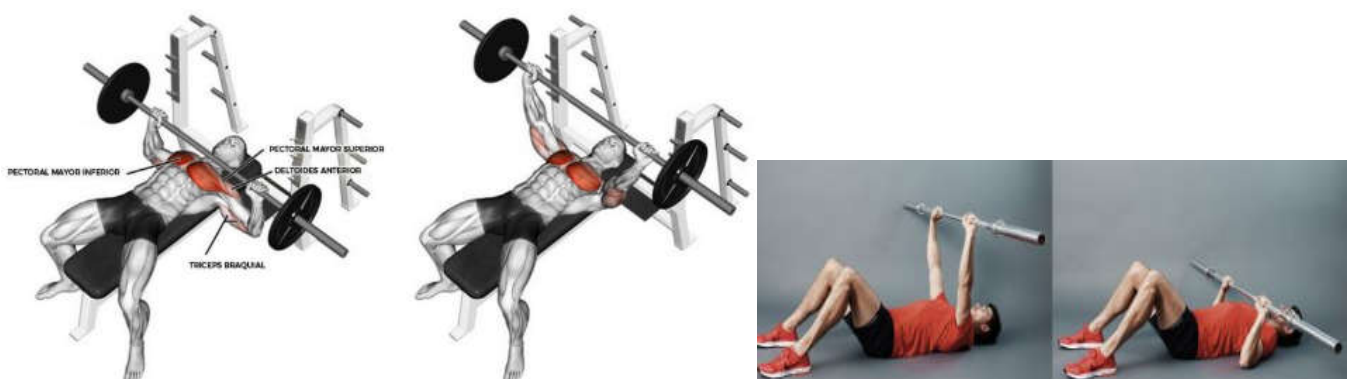
Vitalizaciones (solo con el peso del cuerpo, terminar elevando los brazos por encima de la cabeza) 4 repeticiones 3 series.



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.**



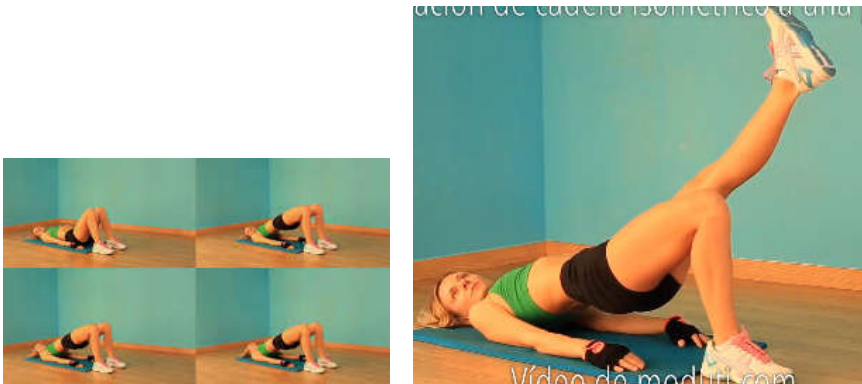
EJERCICIOS DE DORSALES SIN ELEMENTOS El “ángel de nieve invertido”, acuéstate boca abajo con los brazos y las piernas a los lados. Las palmas deben estar mirando hacia abajo. Levanta las manos y los hombros unos cuantos centímetros del piso y mueve los brazos hacia los hombros hasta que los pulgares 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).



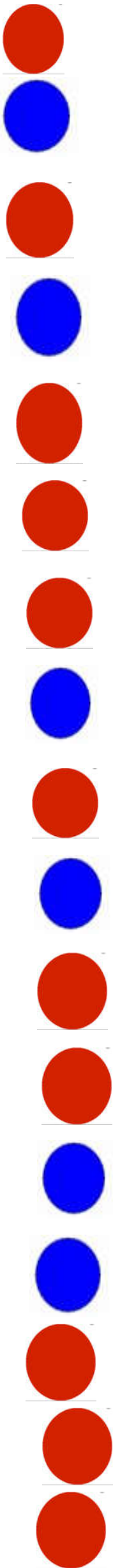
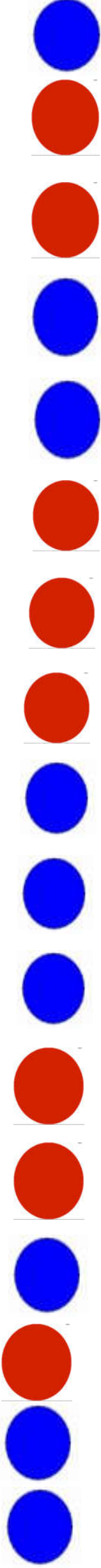
EXPLICACIÓN DE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS COGNITIVOS

NO ES NECESARIO QUE IMPRIMAS , PODES DIBUJAR LOS CIRCULOS EN EL ORDEN QUE LOS VEZ Y UTILIZAR COLORES QUE TENGAS (NO NECESARIAMENTE TIENEN QUE SER ROJOS Y AZULES)

REALIZARLO SOLO EN LA PARTE PRINCIPAL.

LUEGO DE REALIZAR Y TERMINAR LA SERIE (1 Y 3) , TE PARARAS FRENTE A LA HOJA Y HARÁS UNA LECTURA VISUAL, DE ARRIBA HACIA ABAJO, **SIENDO LA MANO DERECHA DE UN COLOR Y LA IZQUIERDA DEL OTRO.** CON LA MIRARDA VAS BAJANDO Y TENES QUE ELEVAR LA MANO (POR SOBRE LA CABEZA) CORRESPONDIENTE AL COLOR QUE VEZ.

TENES 3 HILERAS DE CÍRCULOS , USA UNA HILERA POR VEZ, SIEMPRE AL TERMINAR LAS SERIES 1 Y 3 Y POSTERIOR A REALIZAR CADA REPETICIÓN DE COORDINACIÓN.



ACTIVIDAD 4

Parte Final:

Elongación Final: Tren superior



Tren inferior



- **FECHA DE ENTREGA, 22 DE MAYO.**
- Presentación : 1- viernes 1 de Mayo
2- viernes 8 de Mayo
3- viernes 15 de Mayo
4- viernes 22 de Mayo
- Enviar a mi mail.
- profmontenegro@gmail.com
- **FORMA DE ENTREGA : 1, 8 y 15 de Mayo** : cuanto tiempo te llevo la rutina completa ? que ejercicio te pareció más difícil de hacer ? como te fue con las pausas?
- **22 de Mayo** : cuanto tiempo te llevo la rutina completa ? que ejercicio te pareció más difícil de hacer ? como te fue con las pausas? Como te sentiste con la parte cognitiva ? TE ANIMARIAS A ARMAR UNA RUTINA DE UNA SOLO EJERCICIO POR MUSCULO?
- **LA PARTE FINAL DE ENTREGA, ARMA UNA CARATULA Y LA RUTINA DE FORMA PARECIDA A LA QUE TE ENVIE. NO TE OLVIDES DE AGREGAR LAS RESPUESTAS DE LAS 3 SEMANAS ANTERIORES AL INICIO.**
- **SACATE Y ENVIA UNA FOTO POR EJERCICIO (EN UN WORD)**
- **LAS TRES PRIMERAS SEMANAS SOLO ENVIA UN ESCRITO EN UN MAIL.**

#QUEDATEENCASA

POR FAVOR TODAS LAS DUDAS QUE TENGAS ME ESCRIBEN Y ME PREGUNTA SIN NINGUN PROBELA DESEO QUE USTEDES Y SUS FAMILIAS ESTEN BIEN.