

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 PROPONGO 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: Aquí tres formas de realizarlas(sugiero apoyar solamente los talones , y en el momento de elevar los hombros (subir) tomar aire , contraer el abdomen, glúteos). 3 series de 15 a 30 repeticiones



Espinales : 3 series de 15 a 30 repeticiones (igual que la cantidad de abdominales)



ELEVACIONES DE BRAZOS

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 A UNA MANO

ESTE TIPO DE EJERCICIOS A UNA MANO SE REALIZAN CON EL OBJETIVO DE LOGRAR UNA ASIMETRÍA MUSCULAR (BUSCA LA IGUALDAD DE FUERZA EN AMBOS MIEMBROS O LADOS), UNA DE LAS FORMAS ES SIEMPRE ARRANCAR A TRABAJAR POR EL BRAZO O LA PIERNA INHÁBIL. OTRA SUGERENCIA ES MANTENER LA OTRA MANO ARRIBA PARA LOGRAR UN MEJOR EQUILIBRIO. **4 SERIES DE 8 REPETICIONES DE CADA LADO**



SE PUEDE REALIZAR EN EL SUELO.

REMO CON MARCUERNAS realizarla utilizando tan solo un brazo por serie, de esta forma trabajaremos cada dorsal de manera más focalizada. Lo más común es apoyar una mano y una rodilla en el banco, realizar el ejercicio de remo con la mano contraria a la apoyada en el banco. **4 series de 8 repeticiones de cada lado.**



Sin apoyo del banco o silla.

Tren inferior: SENTADILLAS TRADICIONALES: También puedes poner las manos en la nuca, ejecutaremos el ejercicio de la manera correcta, adelantaremos los codos para hacernos de guía y conseguir no adelantar el cuerpo, para que la tensión del peso se traslade a nuestros talones y así conseguir **hacer la sentadilla de manera que notemos todos sus beneficios.** Quien tenga y este acostumbrado, hacerla con peso . **4 series de 8 repeticiones.**



EJERCICIO DE FLEXI-FUERZA A UN PIE (PODEMOS USAR UN BASTÓN O PALO DE ESCOBA, (SOSTENIDO CON LA MANO, DEL LADO DEL PIE CONTRARIO A LA PIERNA QUE TRABAJA) PARA FACILITAR SU PERFECTA EJECUCIÓN EVITANDO TRABAJAR HACIENDO EQUILIBRIO. **4 SERIES DE 8 REPETICIONES DE CADA LADO.**



EL TRONCO SIEMPRE DEBE LLEGAR A 90º CON LA PIERNA

ACTIVIDAD 3

Coordinación: Siempre con los dos pies juntos, combinar saltos adelante y atrás (pueden hacer dos adelante y uno atrás para iniciar) 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. **De 8 a 10 saltitos, por 4 repeticiones. “HACER EL TRABAJO A MUCHA VELOCIDAD”**

Adelante, adelante, saltos hacia atrás



Adelante, adelante, saltos hacia atrás



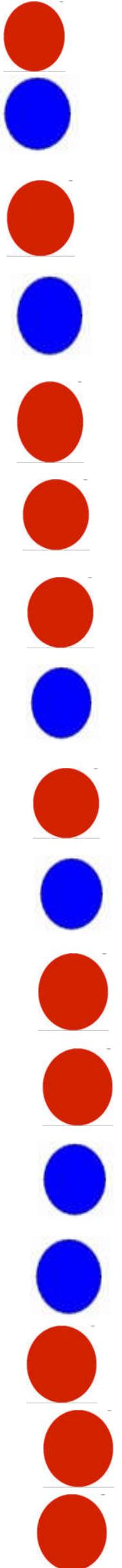
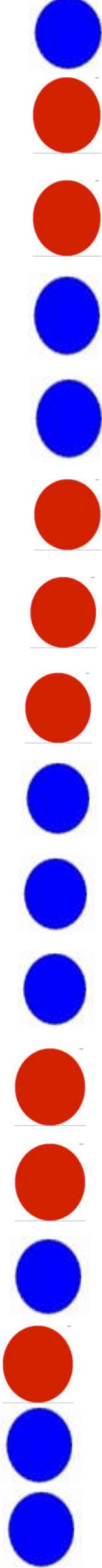
EXPLICACIÓN DE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS COGNITIVOS

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 CADA SERIE , 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, Y **CON LOS PIES VAS A USAR AL CONTRARIO DE LOS BRAZOS (EJEMPLO , PARA MANO DERECHA Y PIE IZQUIERDO EL ROJO) CUANDO VEZ EL ROJO SE ELEVA LA MANO DERECHA Y HACES UNA PEQUEÑA PATADITA CON EL PIE IZQUIERDO, IGUAL DEL OTRO LADO.**

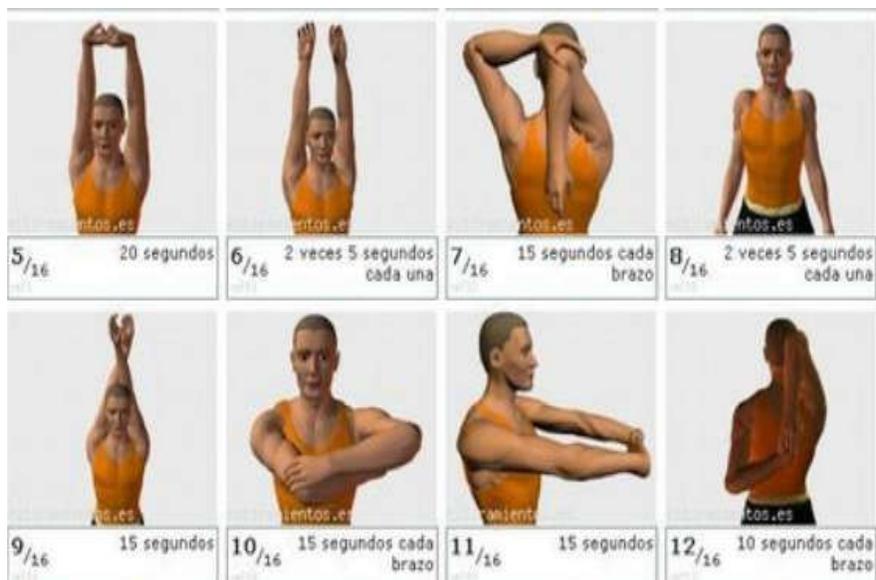
TENES 3 HILERAS DE CÍRCULOS , USA UNA HILERA POR VEZ, SIEMPRE AL TERMINAR CADA SERIES Y POSTERIOR A REALIZAR CADA REPETICIÓN DE COORDINACIÓN.



ACTIVIDAD 4

Parte Final:

Elongación Final: Tren superior



Tren inferior



- **FECHA DE ENTREGA, 22 DE MAYO.**
- **Presentación :** 1- viernes 19 de Junio
2- viernes 25 de Junio
3- viernes 3 de Julio
4- viernes 10 de Julio
- **Enviar a mi mail.**
- **profmontenegro@gmail.com**
- **FORMA DE ENTREGA : 19, 25 de junio y 3 de julio :** 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 ?
- **10 de Julio :** 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 ?
- **LA PARTE FINAL DE ENTREGA, ARMA UNA CARATULA. 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.**
- **PARTE TEÓRICA : CUÁL ES LA FUNCIÓN, CARACTERÍSTICA , QUE ORDENES MANDAN, EN EL CEREBRO , “ EL HEMISFÉRIO DERECHO Y EL IZQUIERDO” (ENTREGA EN EL TRABAJO FINAL)**

#QUEDATEENCASA

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