

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACION FISICA. PRIMERO Y SEGUNDO MEDIO.

Queridos alumnos, los saludamos, esperando se encuentren bien, junto a sus familias. Cuidándose y resguardándose con las normas mínimas para enfrentar éste covid 19.

- 1.- Distancia Social, mínimo 1,5 mts.
- 2.- Lavado frecuente de manos.
- 3.- Uso de alcohol gel. Higiene y sanitización doméstica.
- 4.- No salir de casa, a lo menos, que sea estrictamente necesario.

*Los invitamos a regalarse unos minutos del día para salir
stress que produce estar viviendo en tiempo de pandemia.*

*Nuestra invitación es a trabajar las capacidades físicas, las
cuales los ayudarán a la mantención y mejora de su
condición física y por añadidura la calidad de vida.*



del

¿QUE SON LAS CUALIDADES FISICAS?

Son el conjunto de aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada de una- Hablamos de la FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

FUERZA: Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento. Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia, por medio de una tensión muscular.

RESISTENCIA: Capacidad física básica, que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

VELOCIDAD: Magnitud física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible, que dependen de varios factores, como el muscular, nervioso y genético.

FLEXIBILIDAD: Rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad de moverse libremente. También se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más amplitud en los movimientos alrededor de las articulaciones.

EJERCICIOS Y EJEMPLOS DE FUERZA.



- Trabajo con pesos (sirve todo tipo de utensilios caseros: arroz, sillas, trozos de leña, y también el propio cuerpo, depende del ejercicio a ejecutar)...

Considerar siempre: “**PRINCIPIO DE ALTERNANCIA**”, esto es si trabajas una zona muscular, no puedes volver a trabajar la misma musculatura; debes ir alternando las zonas a trabajar. Así evitas lesiones y fatiga muscular. Comenzar de menos a más, en series y repeticiones. No olvidar, jamás, las pausas de recuperación.

REPETICIONES: el número de veces que vas a ejecutar cada ejercicio.

SERIES: la cantidad de veces que repetirás el ejercicio, después de una pausa. Por ejemplo: voy a realizar 3 “series” de abdominales con 20 “repeticiones”, con una pausa de 30 segundos cada una.

EJERCICIOS Y RUTINAS DE RESISTENCIA.

- Planificar rutinas constantes que superen los 20 minutos.
- Trotes o caminatas, en espacios reducidos, subir y bajar escalera. Marchas estacionarias. Trabajo moderado en intensidad, del 50 al 70% de tu frecuencia cardiaca. Recuerda que tu frecuencia cardiaca máxima la obtienes restando el 220 menos tu edad. Esto te da tu 100%.

EJERCICIOS VELOCIDAD.

- Skipping, estocadas, carreras cortas, juegos de velocidad y reacción, saltos y saltitos con y sin cuerda, etc. Aquí debes determinar las “repeticiones”, (las veces que vas a repetir cada ejecución).

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD.

- De pie, con y sin separación de piernas, bajar tronco hacia adelante y con las manos tratar de tocar la punta de los pies. Mantener de 10 a 15 segundos. Repetir 3 veces, por cada ejercicio. Con pausa pequeña de 10 sgs.
- De pie, ahora con las piernas cruzadas. Lo mismo del ejercicio anterior.
- Repite los 3 ejercicios anteriores, pero sentado(a), en el suelo.
- Sentados, piernas separadas, lo que más puedan. Ahí bajar tronco hacia adelante y llegar con las manos, lo más adelante posible. Repetir 3 veces.

TE DEJAMOS SUGERENCIAS PARA TRABAJAR EN CASA Y QUE PUEDES BUSCAR EN YOUTUBE.

1.- FUERZA:

“Ejercicios de fuerza en casa sin material” buscar botellas de 1,5 lts. 5:07 minutos. <https://youtu.be/ClyI7dplkjY>

“Entrenamiento de fuerza en casa covid- 19” 6.28 minutos. https://youtu.be/1PNe_lxpnsk

2.- RESISTENCIA:

“FAUSTO MURILLO” cardio para principiantes en casa 23:40 minutos. https://youtu.be/c_IdhmpFtqM

“FAUSTO MURILLO “cardio y activación para principiantes”22:01 minutos. <https://youtu.be/5nHvu6bRNHU>

3.- VELOCIDAD:

“Entrena en casa agilidad y velocidad con propiocepción”, 2:43 minutos. <https://youtu.be/cMv85KU3WfU>

“Entrenar para correr sin salir de casa”. 4:48 minutos. https://youtu.be/pjEASV_Qw2s

4,- FLEXIBILIDAD:

“ganar flexibilidad principiantes” 9:18 minutos. <https://youtu.be/msTPZniCgR8>

“Rutina de estiramientos dinámicos de cuerpo completo para ganar elasticidad” 11:18 minutos.

<https://youtu.be/S1VLJJRtDL4>

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios de carácter general primero y luego específico, que se realizan **previo a toda actividad física** en la que la exigencia de esfuerzo sea superior a la normal; con el fin de poner en marcha los órganos y sistemas.

Objetivos del calentamiento:

- A nivel preventivo evitar lesiones musculares y articulares.
- Poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para un trabajo de mayor intensidad.
- Disponer al sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular.
- Mejorar la actitud mental, mejora la atención y la concentración.
- Mejorar la ejecución técnica y facilita el aprendizaje.



Tipos de calentamiento

- Calentamiento general: sirve para todo tipo de actividad física y esta dirigido a todo el organismo por igual.
- Calentamiento específico: sirve para aplicarlo a un deporte en concreto, competición o una determinada actividad física. Se podría considerar como una cuarta fase del calentamiento.

Fases del calentamiento general:

- Primera fase: **Activación**

Son movimientos desplazamientos, carrera suave, juegos dinámicos de actividad continua... han de dirigirse a grandes grupos musculares.

Efectos: aumenta la temperatura, sube la frecuencia cardiaca e incrementa el riego sanguíneo general, eleva la frecuencia respiratoria.

Duración: 5 a 8 minuto

- Segunda fase: **movilidad articular**

Consiste en movilizar las diferentes articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello etc.) De manera ordenada empezando por los tobillos o por el cuello. Realizar de 10 a 12 giros por articulación

Efectos: aumenta la temperatura de las estructuras que forman las articulaciones: ligamentos, tendones y músculos, preparándolas para el ejercicio.

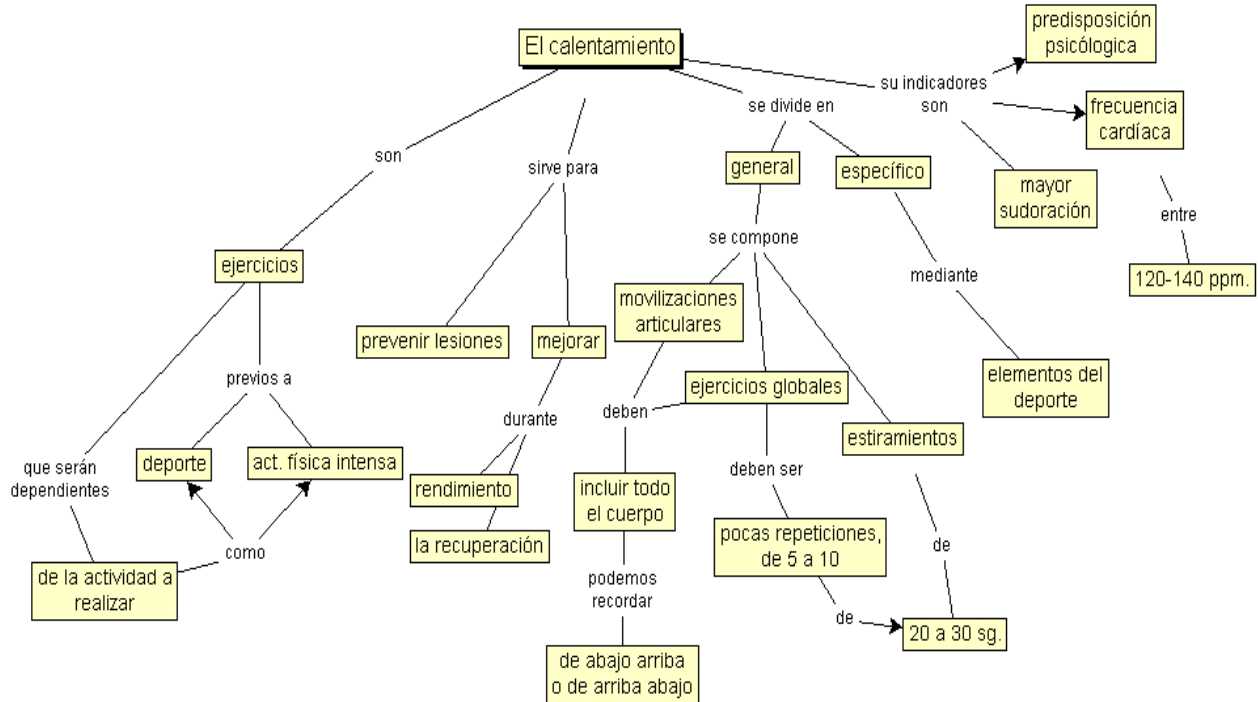
Duración: 2 a 3 minutos

- Tercera fase: **estiramientos musculares**

En esta fase se estiran los grandes grupos musculares realizando ejercicios de elasticidad muscular. Como en la fase anterior deben seguir un orden. Debe mantenerse cada estiramiento entre 20 y 30 segundos.

Efectos: mejora la elasticidad y la coordinación de la musculatura.

Duración: 5 a 8 minutos



Como preparar un calentamiento:

- La duración debe ser entre 10 a 20 minutos.
- El ritmo ha de ser progresivo. La intensidad de los ejercicios ira aumentando desde los ejercicios mas suaves a los mas intensos al final.
- Debe tener un orden de ejecución. Sigue las fases del calentamiento y recorre las distintas zonas del cuerpo de manera ordenada.
- No debes realizar grandes pausas durante la realización del calentamiento.

NO TOMES ESTO COMO TAREA O TRABAJO!!!!!! RECÍBELO COMO REGALO, QUE SEA UN MOMENTO EN TÚ DÍA QUE TE DE ALEGRÍA Y RELAJO.

LO QUE HAGAS, ANÓTALO EN UNA BÍTACORA. CON FECHA Y ACTIVIDAD QUE REALIZAS. CUANDO NOS ENCONTREMOS DE NUEVO, MIRAMOS TÚ BÍTACORA Y CONVERSAMOS...

CUÍDATE Y CUIDA A LOS TUYOS. **TUS PROFES DE EDUCACIÓN FÍSICA.**