

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

Ciclo Superior : 1er _2do y 3er año (I . M Q.)

Grupos : 20 - 21 - 22 - 23 - 24 (varones) y 27 (mujeres)

Tiempo : 25/03 al 10/04

Profesor : Oscar R. Burgos

#Actividades teóricas a realizar

Consignas

- 1- ¿Qué diferencia existe entre Educ.Física y Actividad Física?
- 2-Nombre cuatro beneficios de una buena entrada en calor.
- 3- ¿ Que diferencia existe entre resistencia aeróbica y anaeróbica?
- 4- Nutrición. Los alimentos se clasifican en cuatro grandes grupos : Almidones - Proteínas - Frutas y Verduras.¿Cuál es el aporte de c/u de ellos?. Mencione 6 ejemplos de alimentos para cada grupo.
- 5- Fundamente la importancia de la hidratación.

#Actividades prácticas a realizar (Capacidades condicionales)

Consignas

1- Entrada en calor: En un espacio reducido, desde la posición de pie (piernas separadas) realizar movimientos de rotación de las articulaciones de tobillo , rodillas, cadera, hombros y cuello de derecha a izquierda y viceversa. Adoptando la misma posición, con flexión de tronco hacia delante ejecutar movimientos alternados de ambos brazos hacia delante y atrás.

Desde la posición de pie a una distancia de 1 m. de frente a una pared con el tronco inclinado hacia adelante con los brazos extendidos hacia al frente y apoyando ambas manos en la pared , realizar trote en el lugar con elevación de rodillas durante aproximadamente 3'

2-

a- Abdominales: Utilizando una colchoneta o en una superficie blanda apoyar toda la espalda en la misma, con las piernas semiflexionadas y ambos brazos cruzados a la altura del torax , ejecutar flexiones de tronco hasta llegar aproximadamente hasta 45 grados.

Mujeres: 3 series de 25 repeticiones con pausas entre series según el tiempo de recuperación de la estudiante.

Varones: 4 series de 30 repeticiones con pausas entre series según el tiempo de recuperación del estudiante.

b - Espinales: Desde una posición horizontal , apoyando en la superficie la parte anterior del cuerpo en su totalidad con piernas juntas y brazos extendidos hacia adelante, ejecutar movimientos frecuentes de hiperextensión hacia arriba y abajo

Mujeres y Varones : 4 series de 25 repeticiones .

c- Miembros inferiores

Mujeres: Desde la posición de pie con una pierna adelante y la otra atrás , realizar saltos hacia arriba alternando ambas piernas (adelante - atrás)con flexión profunda de la pierna de adelante y extensión de la pierna de atrás.

Ejecucion de 3 series de 20 repeticiones con 2 pausas de acuerdo al tiempo de recuperaci3n de la estudiante.

Varones: Utilizando un banco o un escal3n . Desde la posici3n de pie realizar dos saltos abajo y llegar con un tercer salto arriba del escal3n o banco. Realizar 4 series de 15 repeticiones con tres pausas activas adoptando lo siguiente: El cuerpo en posici3n de sentado con piernas en 90 grados, espalda totalmente apoyada en una pared y brazos extendidos hacia adelante mantener dicha posici3n durante aproximadamente 1'

d- Miembros superiores.

Mujeres: Desde una posici3n de arrodillados, con apoyo de ambas manos en el piso , brazos extendidos , espalda horizontal , ejecutar flexiones y extensiones de brazos .

3 series de 20 repeticiones con pausas de 1' aproximadamente.

Varones: Utilizando una silla adoptar una posici3n horizontal con apoyo de manos en el piso y parte de las piernas sobre la silla, ejecutar flexiones y extensiones de brazos.

4 series de 15 repeticiones con recuperaci3n de 2' aproximadamente.

4- Elongaci3n de las grandes masas musculares : Abdominales, espinales , izquios femorales, gluteos, biceps , triceps , musculos de los hombros y de los antebrazos.

Observaci3n :

Fecha de presentaci3n de las consignas te3ricas. 30/03/ al 03/04