

GUÍA PEDAGÓGICA N°2- NIVEL SECUNDARIO.

ESCUELA: EPET N ° 1 DE CAUCETE

DOCENTE: ROSALES, Lorena

CURSOS: 2°1°

TEMA: CUIDANDO NUESTRA SALUD

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA



OBJETIVOS:

- Mantener el cuerpo en movimiento mediante la ejecución e incorporación de las diversas capacidades físicas en las actividades, para así poder lograr mantener nuestro estado de salud.

CONTENIDOS:

- CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

CAPACIDADES GENERALES:

- PENSAMIENTO CRÍTICO
- RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO

CAPACIDADES ESPECÍFICAS:

- Tomar conciencia de las necesidades y saber identificar las oportunidades disponibles.
- Actuar con iniciativa propia, reconociendo y valorando sus propias posibilidades.

ACTIVIDADES:

Entrar en calor con música, bailando durante 8 minutos como mínimo. O realizar; rodillas arriba (skipping A), talones a los glúteos (skipping B), salto estrella (separar piernas y brazos), trote continuo, todo eso durante los 8 minutos. Luego;

Colocar una colcha o superficie blanda para realizar la rutina;

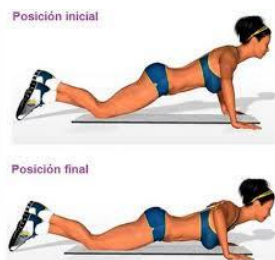
1. Realizar 30 repeticiones de abdominales crunch.



2. Realizar 40 repeticiones de espinales alternos (20 c/lado): mentón apoyado en el piso permanente, (pierna derecha y brazo izquierdo, pierna izquierda y brazo derecho , ambos bien extendidos.)



3. Realizar flexiones de brazos con rodillas apoyadas de 8 a 10 repeticiones. El apoyo de manos es levemente separado del ancho de hombro. Tronco levemente inclinado hacia adelante.



4. Realizar sentadillas (piernas separadas ancho de hombro, las rodillas no sobrepasan la punta de los pies) variante; realizarlo con ayuda de una silla. Sentarse y levantarse 15 veces seguidas. Manteniendo buena postura de la columna.



5. Realizar de 2 a 3 veces la misma cantidad de ejercicios.
6. Elongar en el piso, los grupos musculares trabajados.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

- Adjunto mi número telefónico 2644570728 ante cualquier inquietud o duda respecto a la realización de la guía comunicarse vía mensaje de texto o en su defecto mediante whatsapp.

EVALUACIÓN:

- Mediante la puesta en práctica al retomar nuevamente las actividades.

Director: Mario Gómez