

## **GUÍA PEDAGÓGICA N°2- NIVEL SECUNDARIO.**

**ESCUELA:** EPET N ° 1 DE CAUCETE

**DOCENTE:** ROSALES, Lorena

**CURSOS:** 4°2°

**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 de 8 a 10 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 a 10 minutos. Luego;

Colocar una colcha o superficie blanda para realizar la rutina;

1. Realizar 60 repeticiones de abdominales crunch.



2. Realizar 60 repeticiones de espinales: Elevación del tronco y piernas extendidas. Si es posible que alguien pueda sostenernos las piernas.



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.



- Realizar estocadas. 15 repeticiones con cada pierna. Recuerden que la fuerza la pierna con la cual realizan el paso hacia adelante. Es muy importante en todo momento CUIDAR NUESTRA POSTURA.



- Realizar tríceps en silla, banco, escalón o un cajón resistente. De 8 a 10 repeticiones. Si es posible continuas. Sino de a poco. Deben tratar de llegar a una flexión de 90 grados con los brazos, la espalda recta todo el tiempo. No flexiono las piernas en NINGÚN MOMENTO.



- Realizar de 3 veces la misma cantidad de ejercicios. Y debo cronometrar cuanto tiempo tardo en hacer esas tres rondas.
- Elongar en el piso, los grupos musculares trabajados.

### EVALUACIÓN:

- Mediante la puesta en práctica al retomar nuevamente las actividades.
- Se evaluará mediante tiempo de ejecución de actividades. Por ejemplo : 50 abdominales en 1 minuto.

## OBSERVACIONES

- 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.
- Como así también si posee algún tipo de patología por la cual imposibilite la realización de la misma.

Director: Mario Gómez