



## EDUCACIÓN FÍSICA

Cursos: 3 C.S. División: 1-2-3 Turno: Mañana y Tarde

**Semana de recuperación: 01/05/2020 al 29/05/2020**

**Importante : cuando envíen la planilla de seguimiento colocar en :  
Asunto : Colegio ,curso, división y nombre completo de la alumna.**

Docente	Materia	Curso	Email del docente	Presentación
Andolfi, Soledad	EDUCACIÓN FÍSICA	3° 1° TM	soledadandolfi@hotmail.com	Hasta 29/05/2020
Valdivieso, Paola	EDUCACIÓN FÍSICA	3° 2° TM	pao.valdiviezo@hotmail.com	Hasta 29/05/2020
Pidoux María Ines	EDUCACIÓN FÍSICA	3° 1° TT	manepidoux@hotmail.com	Hasta 29/05/2020
Ramos, Nadia Soledad	EDUCACIÓN FÍSICA	3° 2° 3°3°	sober18231@gmail.com	Hasta 29/05/2020

### Para recordar

Antes de iniciar recuerda realizar una buena entrada en calor como los movimientos articulares de cuello brazos y piernas .

**Rotación de tobillos:** con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.

**Movimiento de rodillas:** con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.

**Círculos con la cadera:** si sabes bailar el Hula Hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

**Elevación de brazos:** se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.



**Afirmación y negación:** para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

**Saltar cuerda:** Para hacer este ejercicio de calentamiento no es necesario tener una cuerda puedes simular que la tienes. Recuerda saltar por un minuto.

**Salto con ambos pies:** de pie saltar con ambos piernas juntas, brazos a los costados del cuerpo, realizar unas 20 repeticiones y luego adelante y atrás misma cantidad de repeticiones y por ultimo lado a lado 20 repeticiones.

❖ NO OLVIDES EN HIDRATARTE CADA VEZ QUE REALICES LAS RUTINAS

Y al finalizar cada actividad no olvides de realizar tus ejercicio de estiramiento o elongación aquí te dejamos algunos para realizar.

### CUELLO



### BRAZOS



### PIERNAS



Gemelos



Cuadriiceps



Isquiotibiales



Abductores

### ABDOMINALES





**1º SEMANA**

3 VECES A LA SEMANA REALIZAR LOS EJERCICIOS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO.

VELOCIDAD		
Ejercicio	Series	Descripción técnica (enlace para ver la técnica)
ESQUIPIN	3 series de 30 seg Descanso entre series 30 SEG	Consiste en correr en el lugar elevando las rodillas con una gran frecuencia de zancada forzada y pasos cortos con poca amplitud. El braceo juega también un papel esencial ya que se coordina con el movimiento de las rodillas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A">https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A</a>
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
DEPLAZAMIENTO LATERAL	3 series de 20 seg. Descanso entre serie 30seg	Coloca dos objetos a una distancia de 3 mts aproximadamente que te permita realizar tres desplazamiento de lado a lado. Baje su cuerpo a una posición en cuclillas con las rodillas sobre los tobillos. Mira hacia adelante, mantén el pecho en alto y la espalda recta. Dé unos pasos rápidos hacia un lado y luego profundice la postura en cuclillas mientras toca el pie con la mano. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UxV_JDO-dMU">https://www.youtube.com/watch?v=UxV_JDO-dMU</a>
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
DESPLAZAMIENTO ADELANTE Y TRAS	5 series Descanso entre serie 30 seg	Coloque tres botellas a diferentes distancias. (1, 2y 3) Sitúese en 1, realice carrera adelante llegue a 2 , retroceda nuevamente a la botella 1 y avance hacia (botella)3 y vuelva a 1 por finalizado avance hacia 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zknLpqivuD4">https://www.youtube.com/watch?v=zknLpqivuD4</a>
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
Desplazamiento frontal Zig-zag	3 series 15 seg. Descanso entre serie 30 seg	Coloca 6 objetos o marca con tiza círculos, en una distancia entre sí de 60cm .  Avanza hacia delante derecha y luego a izquierda , a gran velocidad regresa caminando y vuelve el ejercicio durante 15 seg <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x3L4PrXfi50">https://www.youtube.com/watch?v=x3L4PrXfi50</a>



**2º SEMANA**

3 VECES A LA SEMANA REALIZAR LOS EJERCICIOS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO.

FUERZA		
Ejercicio	Series	Descripción técnica
Brazos Con pesas (dos botellas de 500cc)	3 series de 30 seg Descanso entre series 30 SEG	Cada mano tendrá una botella y se extiende los brazos a la altura de los hombros se realizara movimientos continuos circulares 
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
Brazos con pesas sentado	3 series de 20 repeticiones. Descanso entre serie 30seg	Desde sentada mantener flexión de brazos en un ángulo de 90 grados y luego estirar hacia arriba y volver a la posición inicial. 
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
Plancha con elevación de pierna	3series de 20seg. Con cada pierna. Descanso entre serie 20 seg	Se mantiene durante la posición detallada en la figura elevando solo una pierna durante 20 seg 
DESCANSO 1 O 2 MINUTOS		
Abdominales oblicuos	3 series 15 con cada pierna un total de 30 repeticiones Descanso entre serie 30 seg a 1 minuto	 Levanta la rodilla y tócala con el codo opuesto.. Mantén el cuello y la espalda rectos a Tuerce el torso para tocar el codo derecho con la rodilla izquierda



**Entregar la planilla de seguimiento al correo correspondiente de tu docente**

**COLEGIO:**

**CURSO:**

**DIVISION:**

**TURNO:**

**APELLIDO Y NOMBRE ALUMNA :**

**DOCENTE:**

Planilla de seguimiento		
Ejercicio	Tiempo	Cuántas repeticiones realiza
ESQUIPIN	30 seg	
DEPLAZAMIENTO LATERAL	20seg	
DESPLAZAMIENTO ADELANTE Y TRAS	En cuantos seg realizo el ejercicio	
DESPLAZAMIENTO FRONTAL ZIG-ZAG	Pudo realizar sin inconveniente este ejercicio	
Ejercicio	Preguntas	Repuestas
BRAZOS CON PESAS (DOS BOTELLAS DE 500CC)	¿Cuántas repeticiones pudo hacer en cada serie ?	
BRAZOS CON PESAS SENTADO	¿En cuántos seg. lo realiza?	
PLANCHA CON ELEVACIÓN DE PIERNA	Pudo ejecutar el ejercicio o hasta cuanto duro la posición.	
Abdominales oblicuos	Pudo realizar sin problema esta serie	



MINISTERIO DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION TECNICO PROFESIONAL ESCUELA DE EDUCACIÓN  
TÉCNICA N° 3101 "DR. JOAQUIN CASTELLANOS"

DIRECCIÓN: 20 DE FEBRERO 131 – TEL. 4213095

---