

CUERPO EN MOVIMIENTO ¿CONOCES TUS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS?

Educación Física 1º, 2º y 3º Año - Secundario

Te desafiamos a diseñar tu propio plan personalizado, ¿te animás a sumar a tu familia?

Contenidos a trabajar : Capacidades Condicionales- Fuerza- Capacidades coordinativas-ritmo y acoplamiento.



En esta propuesta de ejercicios que se desarrollan a continuación; te invitamos a realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia. La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

Sólo necesitas una silla!!!



Importante:

Cada sesión debe comenzar con una entrada en calor para la movilidad articular general (desde los tobillos hasta el cuello), estiramientos cortos y dinámicos de grandes grupos musculares. Esta parte inicial puede durar entre 5 y 10 minutos. Podés poner la música que más te guste y moverte a su ritmo.

Para el final de la sesión te sugerimos estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares, esto implica mantener cada posición entre 15 y 30 segundos, aproximadamente, de manera que tus músculos se relajen.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

En los 7 minutos que dura la tarea:

¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?

¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?

¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?

¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?

¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?

¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”?
Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.

Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas? ¿Te gustó? ¿Agregarías algo? ¿Por qué?



Te compartimos estos enlaces, dónde vas a encontrar otras variantes para los ejercicios propuestos:

https://www.youtube.com/watch?v=ubKNjbxScsQ&feature=emb_rel_pause
<https://www.educ.ar/recursos/112724/bienestar-general-fuerza-de-piernas-1>
<https://www.educ.ar/recursos/112725/bienestar-general-fuerza-de-piernas-2>
https://www.youtube.com/watch?v=ubKNjbxScsQ&feature=emb_rel_pause



Para ésta propuesta sólo necesitas música.

Ahora te invitamos a que te muevas al compás de la música...¿Sabías que el ritmo es muy importante en la vida? todo tiene un ritmo, en Educación Física a esta capacidad coordinativa la definimos como **ritmización** y tiene que ver con la fluidez y precisión con la que se realiza un movimiento. Te proponemos realizar la secuencia que ponemos a continuación... Te animás a hacer otra? con la música que más te guste! .También puedes empezar haciendo una con música más lenta y después probar ritmos más rápidos !! Puedes grabar un video y compartirlo con tus compañeros/as y Profes. A ésta actividad la puedes hacer al día siguiente del circuito de fuerza.



https://www.youtube.com/watch?v=g2Z__jFWPqg



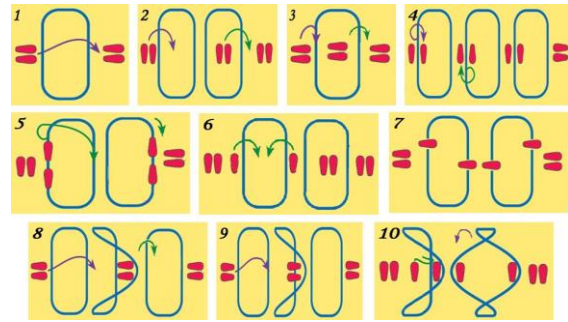
Otras de las capacidades coordinativas que puedes practicar desde tu casa es el **acoplamiento** que es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado y te proponemos que lo hagas a través de un juego que seguro te acordas...el elástico! ¿Te acordás cómo jugabas? Si no te dejamos un video.



El Elástico



<https://www.youtube.com/watch?v=KOzджc7uV8>



Bibliografía:

<https://conectate.educaciontuc.gov.ar/>

NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS . EDUCACIÓN FÍSICA CICLO BÁSICO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN (2011)

<https://www.educ.ar/recursos/110574/nap-educacion-fisica-educacion-secundaria-ciclo-basico>