

COLEGIO POLIVALENTE

EDUCACION FISICA

3° Año - Visuales

Profesor Fernando Sánchez

Trabajos Prácticos en Síntesis **para recuperar - compensar**

Traer hecho en papel y estudiadas las respuestas de los siguientes trabajos.

● **Capacidades Motrices**

1. Las capacidades motrices determinan la condición física de la persona y se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y capacidades condicionales o físicas. Explica cada una de ellas.
2. Factores determinantes de la condición física nombra los principales. Explicar la relación que hay entre la edad, la fuerza y el sexo.
3. Concepto y tipos de FUERZA.
4. Concepto y tipos de RESISTENCIA..
5. Conceptos y tipos de VELOCIDADES.
6. Concepto de FLEXIBILIDAD.
7. Concepto de COORDINACIÓN.

(Adjunto material)

● **Juegos Olímpicos**

- 1- Por qué la bandera tiene 5 anillos, de que colores son y porque son esos colores.
- 2- En que juego Olímpico se estrenó la bandera.
- 3- Nombra 10 banderas de países y describa los colores de cada una. ¿concuerda con la idea de diseño de la bandera olímpica?
- 4- Que otros símbolos son utilizados en los Juegos Olímpicos.
- 5- Nombrar 15 deportes olímpicos de verano, 5 de Invierno y 5 deportes que conozcas que no son Olímpicos.
- 6- En qué lugar son los próximos J.J.O.O, en qué fecha se desarrollaran.

Parte física

Durante la recuperación – compensación realizara los siguientes trabajos físicos (traer la indumentaria apropiada)

● Circuito N° 1

Calentamiento:

Movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera, cintura, columna, hombros, codos y muñecas.

Luego de 10 minutos de CAMINAR a tu ritmo, sin forzar.

También puedes calentar saltando a la cuerda durante 5 minutos.

También puedes TROTAR suave de acuerdo a tu espacio (puede ser en el lugar), durante 10 minutos para aumentar progresivamente tu ritmo cardíaco.

Parte principal:

Empieza con 2 minutos de marcha a un ritmo tranquilo (significa que puedes hablar mientras corres/trotas) y sigue con 1 minuto de aceleración. Repite el mismo ejercicio un mínimo de 3 veces o un máximo de 5 veces en total para hacer 9 o 15 minutos en total.

Finaliza 5 minutos de recuperación activa. Camina para reducir de nuevo la frecuencia cardíaca (nunca termines de forma brusca un ejercicio).

Otra opción es utilizando la cuerda de saltar.

Siguiendo el mismo principio, salta a la cuerda durante 1 minuto (ritmo tranquilo), descansa 30 segundos para recuperarte. Repite el mismo ejercicio 3 o 5 veces en total y descansa 2 minutos para volver a la calma (salta a la cuerda sin forzar = sin relajarte) al finalizar camina para reducir la frecuencia cardíaca tranquilamente.

Ejercicio 1: Flexo- extensión de brazos (Lagartijas) (X)

Objetivo: desarrollar los pectorales.

Ejecución del ejercicio: coloca las manos con las palmas en el suelo, separadas con un ancho superior al de los hombros, los dedos separados y dirigidos hacia delante. Separa los pies el ancho de las caderas. Pon el cuerpo firme y súbelo todo lo que te permita la extensión de los brazos. El cuerpo debe estar alineado, la cabeza en la prolongación del cuerpo.

X - Idem anterior pero comenzamos desde parados con piernas abiertas, caminamos con las manos y repite el mismo movimiento, Luego caminamos con las manos hacia atrás y terminamos parados.

Consejos de seguridad: mantén el cuerpo firme y aprieta los abdominales durante el ejercicio.

Repeticiones: entre 15 y 20 (o entre 5 y 10 repeticiones si el ejercicio es muy difícil).

Ejercicio 2: Abdominales clásicas (Crunch)

Objetivo: desarrollar el músculo recto mayor del abdomen.

Ejecución del ejercicio: tumbate boca arriba, dobla las piernas y levántalas hacia el vientre hasta formar un ángulo de 90°. Coloca las manos detrás de la cabeza para aliviar la nuca (no muevas la cabeza hacia delante). Dobla el tronco por delante, metiendo la barbilla. Contrae los abdominales y mantén los lumbares pegados al suelo. Vuelve a la posición inicial sin movimientos bruscos.

Respiración: inspira al principio del movimiento y suelta el aire cuando dobles el tronco.

Consejos de seguridad: para proteger los músculos lumbares, no separes la parte baja de la espalda del suelo durante la contracción.

Repeticiones: 20 (o entre 5 y 10 repeticiones si el ejercicio es muy difícil).

Ejercicio 3: Estabilización frontal y lateral (Planchas)

Objetivo: los ejercicios de estabilización trabajan la mayoría de músculos del tronco pero refuerzan especialmente los músculos superficiales y profundos de los abdominales (recto mayor, transversos y oblicuos). Desarrollar la tonicidad de la espalda (músculos paravertebrales lumbares) para proteger los discos intervertebrales.

Ejecución del ejercicio: apóyate sobre los antebrazos y las puntas de los pies, levanta la cadera para alinear piernas/pelvis/tronco. Aprieta los glúteos y mete la barriga para colocar correctamente la espalda. Mantén la posición. Sin dejar la posición elevada, realiza el mismo ejercicio sobre el lado derecho y luego cambia al lado izquierdo.

Respiración: respira lenta y profundamente, manteniendo la posición de plancha.

Consejos de seguridad: procura alinear bien la pelvis contrayendo los glúteos y los abdominales durante todo el ejercicio.

Repeticiones: mantén la posición entre 30 segundos y 15 segundos a cada lado (o 10" y 5" a cada lado si el ejercicio es muy difícil).

- Opción más fácil: apoya las rodillas manteniendo la pelvis levantada. .

Ejercicio 4: Sentadillas (Squat)

Objetivo: desarrollar los muslos y las nalgas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos)

Ejecución del ejercicio: de pie, con la espalda recta, los pies separados el ancho de los hombros. Flexiona las piernas conservando el tronco lo más recto posible. Durante el movimiento, las piernas no deben sobrepasar la perpendicular de los muslos y las pantorrillas. Vuelve a la posición inicial empujando hacia arriba, apóyate sobre los talones y espira.

Respiración: inspira en la posición de inicio y espira durante la extensión.

Consejos de seguridad: conserva el tronco lo más recto posible mientras bajas y subes. Contrae los abdominales y mete barriga durante todo el ejercicio. Mira al frente para mantener el equilibrio.

Repeticiones: 20 repeticiones (o entre 5 y 10 repeticiones si el ejercicio es muy difícil).

Ejercicio 5: Estocadas (Lunge)

Objetivo: desarrollar los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.

Ejecución del ejercicio: ponte de pie, adelanta un pie en un gran paso, los brazos están extendidos a lo largo del cuerpo y el tronco, recto. Inspira y después flexiona las piernas formando un ángulo de 90° con las 2 piernas.

Respiración: inspira al bajar y expira al subir.

Consejos de seguridad: mantén el tronco recto, contrae los abdominales y mete la barriga durante todo el ejercicio. Mira al frente para mantener el equilibrio.

Repeticiones: 15 repeticiones con cada pierna (o entre 5 y 10 repeticiones si el ejercicio es muy difícil).

Vuelta a la calma o regreso a la calma

Tras una sesión de preparación física general con ejercicios de musculación realizar un ejercicio aeróbico (caminar 10 minutos), así la sangre retirará metabolitos y limpiaremos el músculo, y también se debe acabar con estiramientos de los músculos trabajados.

Si después haber realizado los ejercicios vas a la ducha prueba alternar 3 minutos de ducha caliente con 1 minuto de agua fría, esto dilata y contrae los vasos sanguíneos ayudando a limpiar el músculo.

● Circuito N° 2

1. Entrada en calor. Colocar las piernas abiertas un poquito más de la distancia de hombros para tener buena base de sustento, Realiza 10 movimientos circulares con tus brazos extendidos, 10 rotaciones del torso hacia ambos lados, 5 rotaciones laterales con cada pierna por sobre la cadera, en el lugar 10 talones a la cola y 10 rodillas al pecho.
2.
 - a) Trote suave durante 2 minutos
 - b) Camino durante 1 minuto
 - c) Trote medio durante 2 minutos
 - d) Camino rápido 2 minutos
 - e) Trote medio durante 2 minutos
 - f) Camino lento durante 2 minutos
3. Repetir este trabajo 2 o 3 veces.

Voley

- 1) Golpe de arriba.
- 2) Golpe de abajo.
- 3) Saque.
- 4) Juego.

Basquet

- 1) Pique.

- 2) Pase.
- 3) Lanzamiento.
- 4) Juego.

Handball

- 1) Pase.
- 2) Lanzamiento.
- 3) Juego reducido.

Fernando Diego Sánchez