



¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



60
minutos

EDUCACIÓN FÍSICA

“TODO UN RETO:
MEJORAR MI
CONDICIÓN FÍSICA

¡Para
Iniciar!



Busca en tu casa un espacio cómodo, seguro y agradable para ejercitar tu cuerpo.

¿Qué queremos lograr?

Mantenernos saludables para alcanzar un estado de bienestar óptimo.

EJE: La Acción Motriz con Creatividad.

Aprendizaje Esperado:

Establece acciones que te permitan cuidar tu cuerpo y mantener la salud para alcanzar un estado de bienestar óptimo.

¿Qué temas conoceremos?

- Capacidad Física.
- Condición Física.
- Acondicionamiento Físico.

PARTE INICIAL:

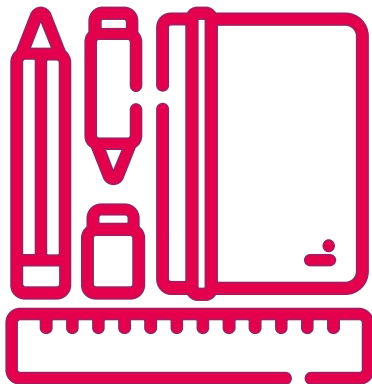
En primer lugar vamos hacer una distinción entre la *CAPACIDAD FÍSICA*, que serían los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza , velocidad y amplitud de movimientos o flexibilidad), *CONDICIÓN FÍSICA* o el grado de desarrollo que tiene el sujeto de las capacidades físicas básicas, y el *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO* entendido como la forma de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

BENEFICIOS:

- ❖ Reduce el riesgo de sufrir diferentes enfermedades.
- ❖ Mejora la salud ósea y funcional.
- ❖ Refuerza la salud mental.
- ❖ Reduce el riesgo de sufrir depresión.
- ❖ Ayuda a mejorar el estrés y conciliar el sueño.



¡A Trabajar!



Empecemos realizando ejercicios de Amplitud CORPORAL. Con un tiempo estimado de 5 a 8 minutos, puedes apoyarte con las imágenes siguientes:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO LUMBAR



RESPIRACIÓN ABDOMINAL



MOVIMIENTO DE HOMBROS



TONIFICACIÓN DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS



PLANCHA ABDOMINAL



EXTENSIÓN DE MUÑECA



FLEXIÓN CUBITAL

ACTIVIDAD I. **TRABAJO FÍSICO**.- Se pretende con estas actividades que desarrolles algunas de las capacidades físicas de acuerdo a tu potencial, para aprovechar los espacios físicos que tienes en tu hogar.

FUERZA



SENTADILLAS

SALTOS CON IMPLEMENTO

SILLITA

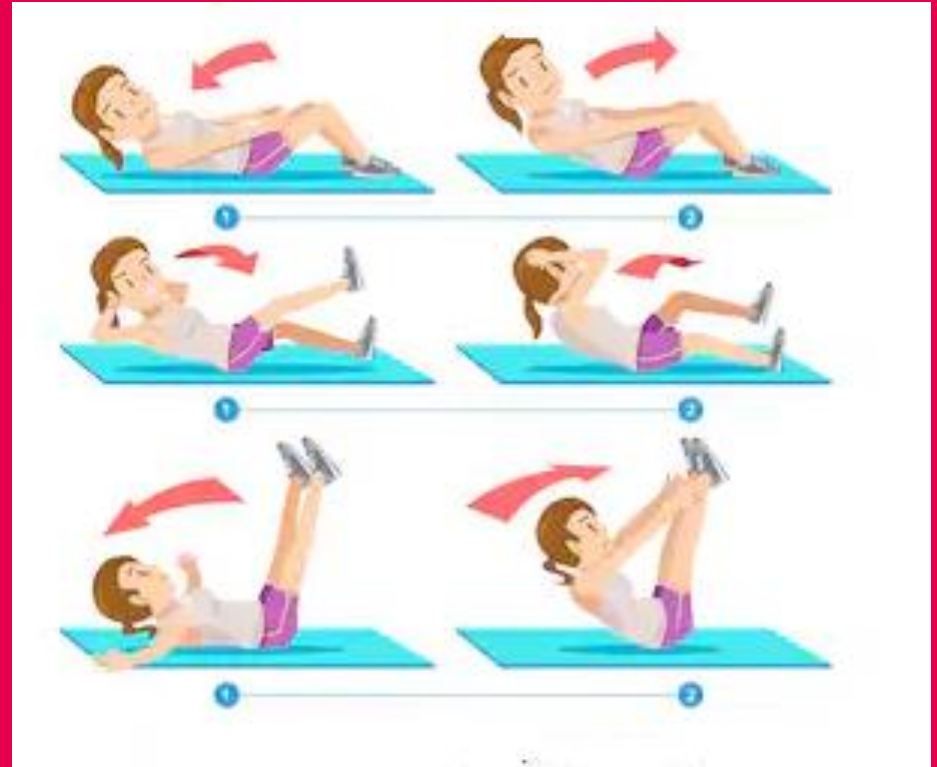
NOTA: se sugiere realizar 15 repeticiones de cada uno con un intervalo de descanso de 1 minuto entre cada ejercicio.

Abdominales

Realizar estos tres tipos de ejercicios que muestra la imagen.

10 repeticiones de cada abdominal, con un intervalo de descanso de 1 minuto.

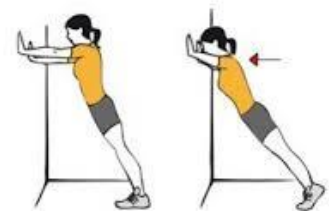
NOTA: recuerda que el número de repeticiones son las sugeridas, Tu rendimiento te marca la cantidad a realizar.



FLEXIÓN DE BRAZOS:

En las diferentes imágenes se muestran las Variables para que puedas realizar los diferentes tipos de lagartijas.

Igual que los ejercicios anteriores puedes realizar las repeticiones de acuerdo a tu capacidad física.



ACTIVIDAD II.

- A continuación si cuentas con internet en casa o cerca de ella investiga: ¿por qué después de realizar actividad física, al día siguiente amaneces con dolor muscular?
- ¿Por qué es importante realizar actividad física cotidianamente?
- ¿Qué factores determinan tener una mejor calidad de vida?





ACTIVIDAD III.

En esta actividad registra qué actividades físicas y/o recreativas puedes realizar, considerando el espacio físico de casa y los tiempos para que puedas llevarlos a cabo.

Descripción de la Actividad	Observaciones
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

¿Qué me gustó de lo que aprendí hoy?

¿Qué fue lo que más me gustó?	¿Para qué me puede servir?

- Reflexiona y escribe en el cuadro los aprendizajes que más te gustaron, así como las razones de para qué pueden serte de utilidad en tu vida.

Ideas para la familia



- Realizar en la medida de lo posible, actividad física cotidianamente.
- Promover una alimentación sana.
- Descansar lo recomendado.
- Utilizar adecuadamente el tiempo libre.
- Incentivar la lectura.
- Practicar una sana convivencia en casa.
- Buscar espacios y actividades para la convivencia familiar.
- Seguir las recomendaciones de la Secretaría de Salud y autoridades Estatales.

