



¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040

 Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



20
minutos

Secundaria

Me ejercito en casa



Educación Física
Segundo Grado

¡Para Iniciar!



Esta sesión es continuidad de la ficha anterior, considera:

Elaborar un glosario de los conceptos que empezaste a ver desde la sesión anterior.

En esta sesión, cuentas con un circuito de cuatro estaciones, cada una de ellas con un ejercicio diferente que te ayudarán a fortalecer tu condición física.

Como apoyo cuentas con algunos links y anexos que te servirán entre otras cosas, a identificar la forma correcta para realizar el ejercicio.

¿Qué queremos lograr?

Aproveches el tiempo libre de manera positiva y ejercites Tu cuerpo en casa.

APRENDIZAJE

Relacionar tu desempeño motor con el incremento de tu condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.

Tercer trimestre

Eje: Competencia Motriz

Componente Pedagógico Didáctico;

Desarrollo de la motricidad

¿Qué temas conoceremos?

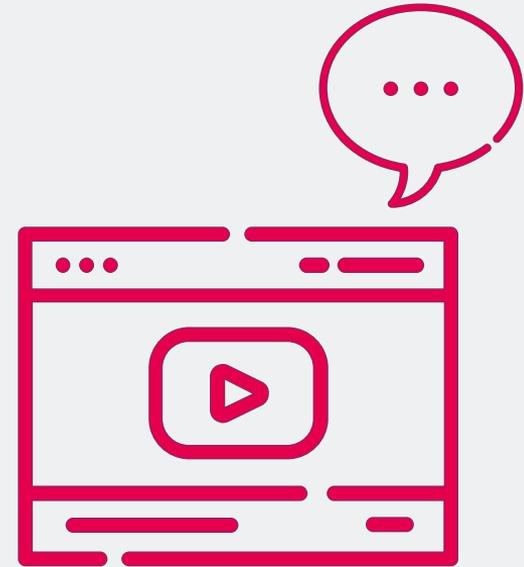
- Circuito de ejercicios
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Calentamiento

¿Qué necesitamos?

- Actitud que favorezca disfrutes la realización de actividades físicas en casa.
- Disposición.
- Cuaderno u hojas, lápiz o pluma para que tomes nota.
- Acondicionar espacio físico en casa.
- Música.

Otros no indispensables pero útiles son:

- Internet.
- Dispositivo móvil y/o computadora.
- Televisor (para proyectar video si es posible).



¡A Trabajar!

3. ESTIRAMIENTOS



Aductores.



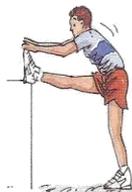
Zona lumbar (espalda).



Cuádriceps.



Gemelo.



Isquiotibiales.



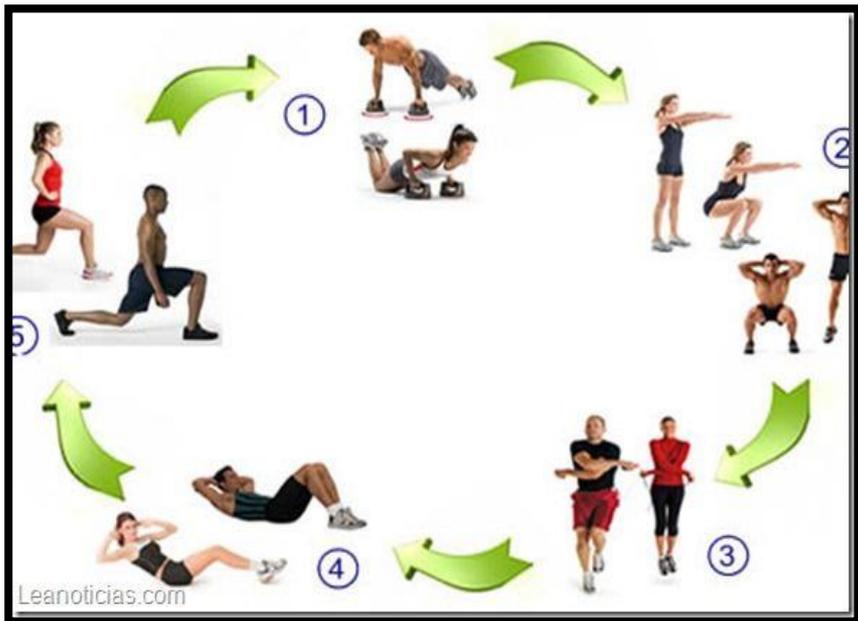
Hombro.

Durante esta semana realizarás una rutina de ejercicios que ayuden a mejorar tu condición física.

Es importante señalar que la parte práctica la realizarás a través de un circuito de ejercicios diseñado para ti, en el que están incluidos ejercicios de fuerza, resistencia y otros de flexibilidad, éste último lo podrás realizar antes de hacer el circuito y al final mediante la observación de un video.

Antes de iniciar, asegúrate de buscar en casa un lugar adecuado y seguro en donde puedas ejercitarte.

¡A Trabajar!



RECOMENDACIONES:

- Antes de iniciar con la parte práctica, lee todo y el texto que describe el circuito de acción motriz que tiene la finalidad de incrementar y/o mejorar tu condición física general de manera progresiva.
- De ser necesario, lee nuevamente la parte que describe el circuito de acción motriz y el anexo del glosario, si te queda alguna duda
- Realiza los ejercicios que se proponen en el circuito que consta de 4 estaciones (un ejercicio diferente en cada estación).
- Realiza la rutina mínimo 2 a 3 veces por semana.

ACTIVIDAD 1

Calentamiento

2. MOVILIDAD ARTICULAR



Rotación de rodillas.



Rotaciones de brazos adelante y atrás.



Rotaciones de codos.



Rotaciones de tronco.



Inclinaciones laterales de tronco.

Por último, es necesario que realices una rutina de ejercicios de calentamiento mínimo durante 5 minutos antes de iniciar con los ejercicios del circuito, te puedes apoyar con el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=6onNxwqiuVQ>

...una vez realizados los ejercicios del video, inicia con los ejercicios establecidos en cada una de las estaciones. ¡Ánimo!

ACTIVIDAD 2

Circuito de acción motriz



DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Estación No.1 Fuerza de Piernas. Ejercicio sentadillas sin salto.

Estación No.2 Fuerza de Brazos. Ejercicio medias lagartijas (rodillas al piso)... éste es un ejercicio muy completo y a veces difícil de hacer, no desistas con disciplina y constancia lo lograrás.

Estación No.3 Fuerza de Abdomen. Ejercicio abdominales de pie con elevación de rodilla al frente alternando... rodilla elevada al frente tocando la rodilla con el codo del mismo lado y después cruzado. Mismo ejercicio pero cruzado (codo brazo izquierdo toca rodilla derecha y viceversa).

ACTIVIDAD 2

Circuito de acción motriz



DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Estación No.4 Resistencia. Ejercicio de jogging estático (trote).

Nota: Apóyate de los anexos, ya que te facilitará la comprensión, para la realización correcta de los ejercicios.

Son 4 estaciones y cuentas con un tiempo de 12 minutos para la realización total de todos los ejercicios por lo que se recomienda que dediques 3 minutos por estación de la siguiente manera.

ACTIVIDAD 2

Circuito de acción motriz



Cómo hacer los ejercicios...

Después del calentamiento inicia con la estación no. 1 y realiza el ejercicio que se te solicita en un máximo de 3 minutos, considera espacios de recuperación activa (jogging lento) para ti durante los 3 minutos con los que cuentas para esa estación... registra en tu cuaderno las repeticiones y/o cantidad de sentadillas que lograste.

En ese orden, realiza el ejercicio de la estación 2 y después sigue con la estación 3.

Cuando realices los ejercicios de la estación 4, es importante que al final registres el tiempo total en el que pudiste hacer de manera ininterrumpida el ejercicio y también agregues una rutina de flexibilidad... puedes utilizar la que está en el link de calentamiento... sólo agregas un grado de dificultad al hacer los estiramientos.

ACTIVIDAD 3

Registra el total de repeticiones que realices en cada estación al término de tu rutina por día. Apóyate en el siguiente formato para que hagas tu registro...

REGISTRO del EJERCICIO Realizado					
MAYO					
Semana	DÍA	Fuerza de Piernas (No. de Repeticiones)	Fuerza de Brazos (No. de Repeticiones)	Fuerza de Abdomen (No. de Repeticiones)	Resistencia (Tiempo)
1	1				
	2				
	3				
2	1				
	2				
	3				
3	1				
	2				
	3				

Para cerrar la sesión...



De lo realizado en la presente sesión...



¿Qué dificultades enfrentaste durante el desarrollo de la sesión?

¿Cómo lo resolviste?

NOTA: registra en tu cuaderno las preguntas y da respuesta a ellas.

¿Qué aprendí y cómo lo aprendí?



¿Con qué me quedo de esta sesión?

¿Qué utilidad puede tener en mi vida lo aprendido?

De acuerdo a mi desempeño...
¿Qué puedo mejorar?

NOTA: registra en tu cuaderno las preguntas y da respuesta a ellas

Ideas para la familia



- Invita a quienes están contigo en casa para que hagan juntos la rutina de ejercicios.
- Si alguna parte de la lectura no la comprendes compártela para que resuelvas el problema.
- Establezcan un horario para la convivencia familiar en la que puedan compartir un juego de mesa.

Ideas para la familia

- Éste es un link en el que puedes acceder a varias actividades lúdicas (música, rutina de ejercicio, yoga, museos, libros, entre otros).
- <https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2020/03/PROGRAMA-DE-OCIO-EN-CUARENTENA-1.PDF.pdf>



Anexos 1

Medias
lagartijas



Abdominales
codo tocando
rodilla



EJERCICIOS

Sentadillas...
video



https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8&feature=emb_logo

Jogging
(Trote)

<https://www.wikihow.com/video/1/19/Get%20Pecs%20and%20Abs%20Step%2016%20Version%202.360p.mp4>

Anexo 2

GLOSARIO

FUERZA: Capacidad que tiene el individuo de ejercer tensión contra una resistencia.

RESISTENCIA: Capacidad que tiene el individuo de permanecer en movimiento durante un tiempo prolongado.

FLEXIBILIDAD: Capacidad del individuo para realizar movimiento de gran amplitud mediante movilidad articular y elasticidad muscular.

CIRCUITO DE EJERCICIOS: es una metodología de trabajo para realizar diferentes tipos de ejercicio o actividades de manera secuencial en estaciones.

