

Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





SECUNDARIA

**Ejercitándome en casa y
cuidando mi corazón**

**Educación Física 2°
grado**

OBJETIVO

**Ejercicios para tu desempeño motor de forma
divertida pero cuidando tu salud.**

¡Para Iniciar!



- Recordando un poco lo que aprendiste en 1er. Año, indagarás qué es la Frecuencia cardíaca en reposo y en actividad y lo registrarás en tu cuaderno.
- 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.
- Tendrás algunos links y anexos que te servirán entre otras cosas, a identificar la forma correcta para realizar el ejercicio.

¿Qué queremos lograr?

Que ejercites tu cuerpo aún estando en casa pero sin excederte y cuidando tu salud.

APRENDIZAJE

Ajustar tu desempeño motor a través de ejercicios sencillos y divertidos.



¿Qué temas conoceremos?

- Frecuencia cardíaca.
- Cuidado del corazón y pulmones.
- Calentamiento.
- Circuitos de ejercicio .
- Resistencia.

¿Qué necesitamos?



- Actitud positiva para que disfrutes la realización de actividades físicas en casa.
 - Disposición.
 - Cuaderno u hojas, lápiz o pluma para tus anotaciones, cronometro, conos y/o vasos de plástico y/o botellas de plástico.
 - Música.
- Otros no indispensables pero útiles son:**
- Internet.
 - Dispositivo móvil y/o computado.

¡A Trabajar!



- Investigarás en el medio que más se te facilite (libro de texto, diccionario, internet) Qué es Frecuencia Cardíaca en ejercicio y Frecuencia cardíaca en actividad y lo registrarás en tu cuaderno de notas.
- Es importante que a partir de este momento registres en tu cuaderno tu frecuencia cardíaca antes y después de cada actividad física.
- Busca un espacio agradable y seguro en donde puedas realizar tus actividades.
- Pon música agradable para las actividades que realizarás.
- Antes de realizar la parte práctica, lee todo el texto del circuito hasta que te quede claro, de ser necesario vuelve a leer y/o apóyate con los anexos que vienen al final de la ficha.

¡A Trabajar!



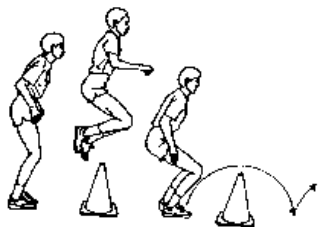
- Es importante que realices SIEMPRE un calentamiento y estiramiento previo antes de cualquier actividad física.
- Realizarás un circuito de 4 estaciones, mismo que practicarás de 2 a 3 veces por semana.
- Es importante que tengas todos los elementos necesarios para realizar el circuito así como tu cuaderno y botella de agua para hidratarte.

Actividad 1 CALENTAMIENTO



- Antes de iniciar la Actividad 1, toma tu frecuencia cardíaca en reposo durante 1 minuto y anota el número de pulsaciones (si está cercano a ti algún adulto o familiar, puedes pedirle que te ayude con el cronómetro mientras tú cuentas tus pulsaciones) y las registras en tu cuaderno.
- Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio como lo muestra la ilustración.
- Haz jogging (trote) ligero en tu lugar durante 3 minutos.

Actividad 2 CIRCUITO MOTRIZ



- **DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS**
Duración aproximada: 12 minutos.

ANTES DE INICIAR: Si en casa se encuentra una persona o familiar y tiene posibilidad de tomar video mientras realizas tu actividad, te servirá para que posteriormente te observes y mejores algún ejercicio si se te llegara a dificultar..

- **Estación 1 :** Coloca 8 vasos, conos, objetos o botellas de forma lineal con espacios de 40-50 cm. aproximadamente entre cada uno; Durante 3 minutos pasarás entre ellos con trote ligero.
- **Estación 2 :** Con los 2 pies juntos y sin despegar uno del otro, brincarás entre cono y cono de ida y vuelta durante 3 minutos.

Actividad 2 CIRCUITO MOTRIZ



ESTIRAMIENTO



- **Estación 3 :** Parado de frente a cada cono realizarás 5 sentadillas en cada uno (40 sentadillas en total).
- **Estación 4 :** Colócate detrás de cada cono y harás 5 jumping (saltar en tu mismo lugar abriendo y cerrando pies y manos), repetir 2 veces (ida y vuelta).
- **Inmediatamente después toma tu frecuencia cardíaca durante un minuto y regístrala en tu cuaderno.**
- **Descansa, hidrátate y realiza 8 repeticiones de los ejercicios de estiramiento.**

Para cerrar la
sesión.....



shutterstock.com • 450895237

De lo que realizaste.....

¿Qué te gustó más?

¿Qué ejercicio se te dificultó mayormente?

¿Cómo te sentiste en tu desempeño?

¿Qué emoción experimentaste cuando te observaste en el video?

¿Para qué crees que sirve tomar la frecuencia cardíaca antes y después de hacer actividad física?

Pregúntale a algunas de las personas con las que vives..... ¿Qué cosa o cosas pueden dañar a tu corazón y pulmones?

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 las rutinas de ejercicio.
- Inventen juntos nuevos ejercicios respetando el mismo tiempo para que lo realices la siguiente vez.
- En este link pueden encontrar cosas divertidas para hacerlo en familia y no precisamente es ejercicio:
 - <https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2020/03/PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA 1.PDF.pdf>

ANEXO:



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



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



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



Educación

