

Educación Física en Casa

CPEM N° 46 – Año 2020

Trabajo Práctico: RUTINA CARDIOVASCULAR

QUERIDOS ALUMNOS: EN ESTE TRABAJO LES PROPONEMOS OTRA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA HACER EN SUS CASAS.

EN ESTOS TIEMPOS DE CUARENTENA ES MUY IMPORTANTE QUE TRATEMOS DE MOVER NUESTRO CUERPO UN POCO TODOS LOS DÍAS. TAMBIÉN PUEDEN PEDIR QUE LOS ACOMPAÑEN A HACER ESTOS EJERCICIOS A LOS QUE VIVEN EN SUS CASAS (de acuerdo a sus posibilidades).

QUEREMOS CONTARLES TAMBIÉN QUE, COMO PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA, INTENTAMOS GUIARLOS PARA UN SALUDABLE Y BUEN CUIDADO DE SUS CUERPOS Y MENTES. SABEMOS QUE LA GRAN MAYORÍA, CON TANTA TECNOLOGÍA, TIENEN ACCESO A MUCHAS FORMAS DE HACER EJERCICIOS Y MOVERSE POR TUTORIALES EN LAS REDES, PERO NOSOTROS INTENTAMOS MANTERNOS EN CONTACTO DESDE NUESTRAS CASAS CON UNA SIMPLE GUÍA PARA CUIDARLOS SIN PERDER LOS HÁBITOS QUE VENÍAN ASIMILANDO EN FORMA PROGRESIVA DESDE EL APRENDIZAJE EN EL CPEM 46.

¡¡¡A TRABAJAR!!!

1º momento: Realizar una Entrada en Calor de 5 minutos MOVILIZANDO TODAS LAS ARTICULACIONES. Luego hacer desplazamientos de piernas como por ejemplo: TROTE EN EL LUGAR, TOCAR TALONES A LOS GLUTEOS, RODILLAS AL PECHO, PUEDEN SALTAR UNA SOGA, ETC. (son todo tipo de desplazamientos que se acuerden que hacíamos en clases de Educación Física). Si quieren pueden utilizar MÚSICA COMO HERRAMIENTA PARA ESTIMULAR LA ACTIVIDAD.

2º momento: Como actividad principal de este TP deben EJECUTAR una RUTINA CARDIOVASCULAR de 10 ó 12 (si ejecutan los optativos) EJERCICIOS.

1. HACER 30" (30 segundos) de SALTO de TIJERA.
2. SENTADILLA ESTÁTICA MANTENER 30" (30 segundos).
3. FLEXIONES de BRAZOS 10 repeticiones en PLANCHA ó 15 rep. con RODILLAS apolladas.
4. ABDOMINALES 30 repeticiones.
5. SUBIR Y BAJAR SILLA ó ESCALONES ó STEPS 12 con izquierda y 12 con pierna derecha (puede ser intercaladas 24 en total).
6. SENTADILLAS 25 repeticiones.
7. TRICEPS sobre una silla ó escalón ó steps, 12 repeticiones
8. PLANCHA FRONTAL 30" (30 segundos).
9. SKIPPING 30" (30 segundos).
10. ZANCADAS ó ESTOCADAS 30 (intercalando 15 con cada pierna, llevando la pierna hacia atrás).
11. FLEXIÓN de BRAZOS CON ROTACIÓN 20 repeticiones en total (intercalando brazo de elevación, 10 con cada uno). **EJERCICIO OPTATIVO.**
12. PLANCHA LATERAL 15" (15 segundos) para cada lado. 30 segundos en total. **EJERCICIO OPTATIVO.**



CONSIGNAS DE LA RUTINA:

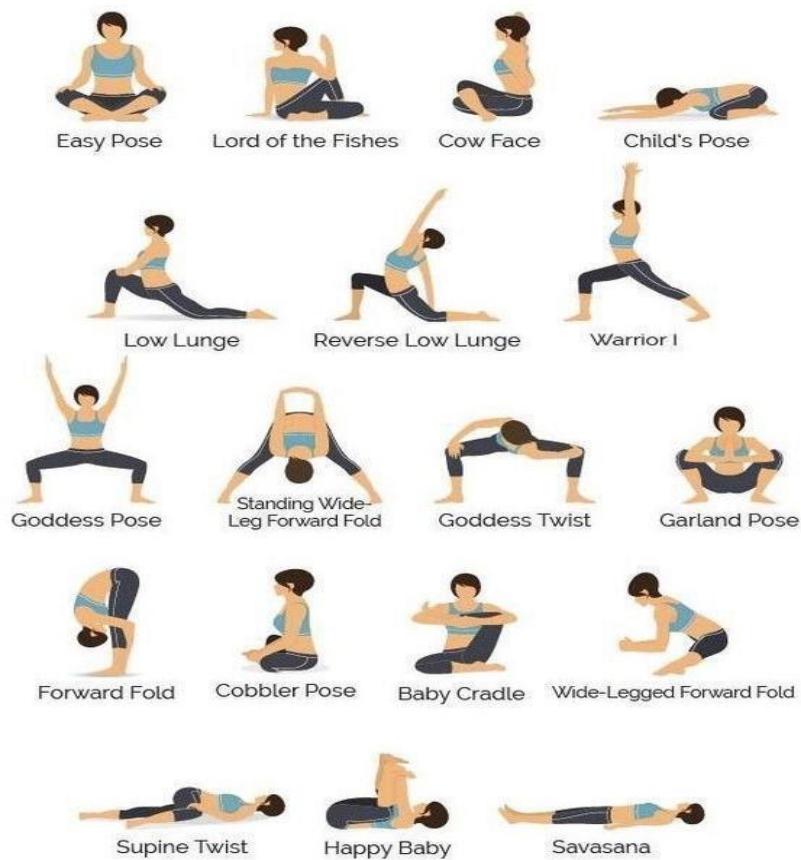
La rutina debe repetirse 2 veces como mínimo y 4 veces como máximo.

Tiempo de pausa entre cada Ejercicio no más de 10" (10 segundos).

Tiempo de pausa entre cada rutina 30" (30 segundos), con hidratación leve de agua.

Dedicar el TIEMPO PERTINENTE A CADA EJERCICIO, puesto que tenemos que concentrarnos en su realización correcta evitando malas posturas y movimientos en falso que pueden desencadenar una lesión.

3º momento: ELONGAR LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS A CONCIENCIA EN UN TIEMPO DE 10 segundos CADA GRUPO MUSCULAR, con un total de 15 minutos de trabajo de elongación y relajación. Pueden poner música “tranquila” para esta etapa.



RECUERDEN:

- ***Descansar bien.***
- ***Respetar las pausas de recuperación***
- ***Comer e hidratarse sanamente en la medida de sus posibilidades.***
- ***La buena postura entre ejercicio y ejercicio.***
- ***Control de la respiración (inspirar y exhalar entre movimiento y movimiento).***
- ***Si estás atravesando un problema de salud no hagas la rutina, así evitamos disminuir las defensas del organismo y prevenimos lesiones.***

Bueno alumnos, esperamos, los profes de EDUCACIÓN FÍSICA, que se encuentren muy bien y que podamos vernos muy pronto.

No olviden que van a ser EVALUADOS en forma personal cuando se normalicen las actividades en nuestra querida escuela.

ESTAMOS PARA AYUDARTE...

SUERTE!!!