

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Quinto a décimo

Guía #11 octavo a décimo y #8 quinto a séptimo

Fecha: 11/06/2020

Temática de la sesión:

- Rutina de ejercicio en casa.

Metodología de trabajo

Realizar lectura minuciosa de la siguiente guía la cual incluye el paso a paso de la actividad en casa, posterior a ello revisar el video explicativo y por último el producto resultante será una grabación del estudiante ejecutando la actividad, la cual deberá enviar vía **whatsapp** “315-500-76-80” ya que al correo electrónico se ha evidenciado poco cumplimiento para el desarrollo de las actividades.

Importante: al realizar el envío, no necesariamente deben ser videos largos pueden agregar imágenes y videos cortos ya que las condiciones de red lo están dificultando.

Favor, realizar el envío oportuno y ponerse al día con las guías faltantes.

Organización para el desarrollo de las diferentes actividades programadas: un lugar cómodo “*sala, habitación, corredor, terraza patio, etc.*” elementos encontrados en nuestros hogares, los cuales en cada guía se darán a conocer previamente para ubicarlos y realizar el trabajo de forma agradable y sencilla.

Recursos didácticos: (1) palo de escoba, (1) botella con agarradera, llena de agua hasta la mitad.

Recursos humanos: estudiantes y familia resguardada en casa “*estar en ropa cómoda y tener hidratación para el desarrollo de las diferentes actividades*”

ACTIVIDAD INICIAL

“calentamiento”

Materiales: lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

Organización: ubicados en posición bípeda.

Desarrollo: realizaremos varias repeticiones de los ejercicios por 1 minuto.

Ejercicio:

1. simular nado de crawl.
2. simular nado de mariposa.
3. Elevar el talón al glúteo

ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

“ejercicios isométricos”

Materiales: lugar cómodo para el desarrollo de la actividad, (1) botella con agarradera, llena de agua hasta la mitad.

Organización: ubicados en posición bípeda.

Desarrollo: realizaremos una pequeña rutina de acondicionamiento físico “isométrico”, enfatizado en la zona de piernas, pecho y espalda. Cada ejercicio lo realizaremos por “**20 segundos**”.

Descripción,

Los ejercicios isométricos son ejercicios corporales que implican una tensión muscular pero que **no generan movimiento de contracción y extensión** de los músculos.

Consisten en la activación del músculo mientras se mantiene una postura concreta durante un tiempo específico. Normalmente, el ejercicio cesa después de unos 10 o 30 segundos, cuando no se puede seguir aguantando debido a la fatiga del propio músculo.

Por lo tanto, se trataría de ejercicios donde el músculo trabajado se opone a una fuerza sin que el ángulo o la posición del músculo ejerzan ningún movimiento. Este tipo de trabajo nos ayudará a **ganar fuerza muscular**, mejorar nuestro rendimiento y evitar la aparición de lesiones.

Además, para poder realizar este tipo de entrenamiento no vas a precisar de material deportivo específico. Podrás hacerlo utilizando tu propio peso corporal, empujando una pared o el suelo o tirando de una cuerda que puedas atar a una estructura resistente.

Nota: para la actividad del día de hoy realizaremos una rutina muy sencilla, como parte introductoria a los ejercicios isométricos.

Vamos a realizar cinco repeticiones de la siguiente serie

1. Trabajamos piernas

Sentadilla estática, manteniendo la misma anchura para pies, caderas y hombros. “20 segundos”

Zancadas, creando un ángulo de 90 grados con ambas piernas, realizando un paso largo y mantener “20 segundos”

Recuperación de 10 segundos.

2. Trabajamos zona del pecho

Flexión estática, Apoyar manos y pies en el suelo, codos o brazos flexionados para tocar el suelo con la zona del esternón. “20 segundos”

Posición de cuadrupedia, apoyando las rodillas y las manos, y extendiendo el brazo y la pierna contraria a la vez, por derecha. “30 segundos”

Posición de cuadrupedia, apoyando las rodillas y las manos, y extendiendo el brazo y la pierna contraria a la vez, por izquierda. “20 segundos”

Recuperación de 10 segundos.

3. Trabajamos espalda

Remo estático, a una o dos manos con peso ligero. Depende de la fuerza de cada uno, pero pueden llevar hasta 5 kg en cada mano. “30 segundos”

VUELTA A LA CALMA

“elongación”

Materiales: (1) palo de escoba.

Organización: ubicados en posición bípeda.

Desarrollo: realizaremos insistencia a los siguientes grupos musculares por un tiempo de 1 segundos.

Ejercicio:

Nota: realizar por derecha y por izquierda.

1. **cuádriceps.** Flexionar la pierna hacia atrás, ya sea de pie o sentado.
 2. **abductores.** Zancada lateral con pierna extendida.
 3. **Estiramiento glúteo y piramidal**, a la derecha. Cruzar y rotar la pierna y dar tensión a la altura de la rodilla.
 4. **Estiramiento de dorsal**, a la izquierda. Sujetarse con brazos extendidos y cabeza entre los hombros.
 5. **Estiramiento de bíceps y antebrazo**, a la derecha. Mantener la presión en los dedos de la mano, con la palma extendida.
 6. **Estiramiento pectoral**, a la izquierda. Bloquear articulación de hombro ejerciendo presión, en apoyo de mano.
 7. **tríceps**, a la izquierda. Llevar la mano a la espalda, tras la nuca, flexionar el codo y realizar presión.
- Cualquier inquietud o duda de la ejecución de la actividad recurrir a la ayuda audiovisual. Luego del desarrollo de las diferentes actividades realizar un buen lavado de manos y aseo personal.