

EDUCACION FÍSICA.

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 116.

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO Y DEL 11 AL 15 DEL MISMO MES.

TEMA: MENTE SANA EN CUERPO SANO

PROFESOR ALFONSO DIAZ ZARAGOZA GRUPOS: 1-E, 1-F Y 3-D

Durante la semana 1 (del 4 AL 8 DE MAYO) se deben de realizar dos cuadros (un cuadro por día, los días de tu preferencia, ejemplo: Los días que te toca tu sesión de educación física) y observas resultados para registrarlos; la siguiente semana 2 (del 11 al 15 DE MAYO) se vuelven a realizar otros cuadros y se hacen comparaciones.

Antes de realizar las pruebas recordemos previamente hacer ejercicios de calentamiento: Ingresa a YouTube y sigue la siguiente liga: https://youtu.be/watch?v=mHP_rcA0xEc

Observa muy bien el video.

- COMO EVIDENCIA DE TU TRABAJO PUEDES HACER UN VIDEO DONDE ESTES REALIZANDO EL CALENTAMIENTO, RECUERDA QUE PUEDES TRABAJAR EN EQUIPO CON ALGUN INTEGRANTE DE TU FAMILIA, SIEMPRE Y CUANDO NO TENGA QUE TRASLADARSE DESDE OTRO DOMICILIO.

-CUANDO TERMINES TU CALENTAMIENTO DEBES REALIZAR LA SIGUIENTE TABLA EN TU CUADERNO Y REGISTRAR TUS RESULTADOS (fuerza, resistencia y equilibrio.)

1.- SENTADILLAS POR 30 SEGUNDOS (FUERZA EN PIERNAS): CON LOS PIES SEPARADOS A LA ANCHURA DE TUS HOMBROS Y MANOS EN TU NUCA VAS A FLEXIONAR LAS PIERNAS PARA BAJAR SIEMPRE CON VISTA AL FRENTE Y ESPALDA RECTA LOGRANDO SOLO UNA FLEXIÓN DE 90 GRADOS APROXIMADAMENTE CON TU PIERNA Y MUSLO, DESCANSAS DOS MINUTOS, VAS A HACER DOS INTENTOS O REPETICIONES Y REGISTRAR EN TU TABLA.

2.- EQUILIBRIO: DE PIE Y CON LOS PIES JUNTOS, VAS A FLEXIONAR UNA PIERNA DE MANERA QUE CON TU TALÓN TOQUES TU GLÚTEO Y CON LAS DOS MANOS VAS A SOSTENER EL PIE EN ESE LUGAR Y EN ESA POSICIÓN LA MAYOR CANTIDAD DE SEGUNDOS QUE PUEDAS Y REGISTRARLO EN TU TABLA, POSTERIORMENTE LO HARÁS CON LA PIERNA CONTRARIA, HARÁS DOS INTENTOS CON CADA PIERNA.

3.- ABDOMINALES (FUERZA EN MÚSCULOS ABDOMINALES:) DEBERÁS HACER ABDOMINALES DURANTE 30 SEGUNDOS Y DESCANSAR DOS MINUTOS PARA VOLVER A REPETIR LA ACTIVIDAD, PARA ESTE EJERCICIO DEBES LLENAR UNA BOTELLA DE PLÁSTICO DE UN LITRO CON AGUA Y HACER LA ABDOMINAL SOSTENIENDO LA BOTELLA EN TU PECHO CADA VEZ QUE HACES LAS REPETICIONES, ESTO CON EL FIN DE IR AUMENTANDO TU FUERZA YA QUE LAS DOS SEMANAS ANTERIORES HICISTE ABDOMINAL SIN PESO AÑADIDO, SI TU CREES QUE PARA TU CONDICIÓN EL PESO DE LA BOTELLA DE UN LITRO ES MUCHO LO PUEDES HACER CON BOTELLA DE MEDIO LITRO.

4- VUELTA A LA CALMA: CAMINAR EN TU CASA POR TRES MINUTOS HACIENDO RESPIRACIÓN PROFUNDA Y EXHALANDO POR LA NARIZ LENTO.

CAPACIDAD/INTENTO	PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO	TOTAL
SENTADILLAS 30 SEGS.			
EQUILIBRIO			
ABDOMINALES 30 SEGS.			