



MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
E.P.E.S N°61 "Virgen del Rosario" – Formosa

Espacio curricular: educación física

Profesores a cargo: BAEZ PABLO Y BENITEZ MARIO

Cursos: 6º Todas las divisiones y Modalidades

Periodo de la actividad desde (el 20 de Abril hasta 29 de Abril)

TEMA: la realización de actividades físicas rutina "coronavirus" para hacer en casa

Hola querida familia y queridos alumnos espero que hayan podido hacer las tareas y que también hayan podido realizar los ejercicios junto con algún integrante de la familia, porque la actividad física nos da bienestar físico, mental y social, pero también es necesario mantener en el hogar las buenas relaciones ,bienestar personal ,convivencia solidaria , creativa y cooperativa ayudando en la tareas del hogar, organizarse con los horarios para estudiar, para hacer actividad física, para jugar en familia, para mirar televisión, etc. todo estos tips harán que esta cuarentena sea más saludable para ti y tu familia, !!!! Éxitos!!!! a seguir andando lento pero seguros, se llega a la meta más fácil.

EJERCICIO AEROBICOS

El termino Aeróbico, se define "con oxígeno" o "en presencia de oxígeno". En griego Aerob significa oxígeno para vivir. La palabra aerobic fue utilizada por primera vez por el médico francés Pasteur (1875) para clasificar a las bacterias que necesitaban oxígeno para vivir .Esta relacionado con todos los seres vivos aerobios, que son aquellos que necesitan oxígeno para subsistir.

En el deporte el termino aeróbico se utiliza para todas las actividades destinadas a incrementar el consumo de oxígeno con la finalidad de mejorar la actividad cardio respiratoria y circulatoria.

Criterio para considerar un ejercicio aeróbico: Un programa de ejercicios está considerado aeróbico si cumple las siguientes normas

- 1) **El ejercicio es ininterrumpido e involucra grandes grupos musculares**
- 2) **Se desarrolla al menos tres veces por semana, en días alternados**
- 3) **Tiene una duración mínima de entre 15y 20 minutos**
- 4) **Se trabaja a una intensidad entre el 60%y 80% de la capacidad máxima cardiaca.**
- 5) **Requiere que el cuerpo sumirse grandes cantidades de oxígeno a las células por un periodo de tiempo prolongado.**

LA ACTIVIDAD CARDIORESPIRATORIA: El objetivo principal de todo programa de actividad cardio-respiratoria es aumentar la habilidad del cuerpo para suministrar y utilizar el oxígeno durante un tiempo prolongado.

Para que esto se cumpla, debemos “entrenar” al sistema cardio-vascular y respiratorio, mediante ejercicios aeróbicos, para que estos puedan suministrar el oxígeno necesario en forma rápida. Una actividad cardio-respiratoria óptima dependerá del buen funcionamiento e interacción del corazón, pulmones, sangre y conductos sanguíneos. Al tener un buen nivel de entrenamiento cardio-respiratorio, mejora la habilidad para transportar rápidamente oxígeno a los pulmones, el corazón, y a todas las partes del cuerpo.

Se debe realizar por un tiempo suficientemente largo y a intensidad moderada, para que el organismo comience a mejorar y obtener beneficios rápidos del ejercicio aeróbico.

Algunas actividades cardio-respiratorias son. Caminar, trote, saltar la cuerda, ciclismo, natación, remo, esquí. La intensidad y duración para practicar cualquiera de ellas, dependerá principalmente de: Características corporales, condición física, y nivel de entrenamiento. Por ejemplo una persona sedentaria deberá entrenar tres veces por semana en forma alternada durante 15 minutos al menos, para obtener beneficios.

Una persona moderadamente activa para mantener su nivel de entrenamiento deberá entrenar al menos 4 veces a la semana con mayor intensidad. Recuerda que una actividad se considera como aeróbica cuando se practica como mínimo durante 15 minutos.

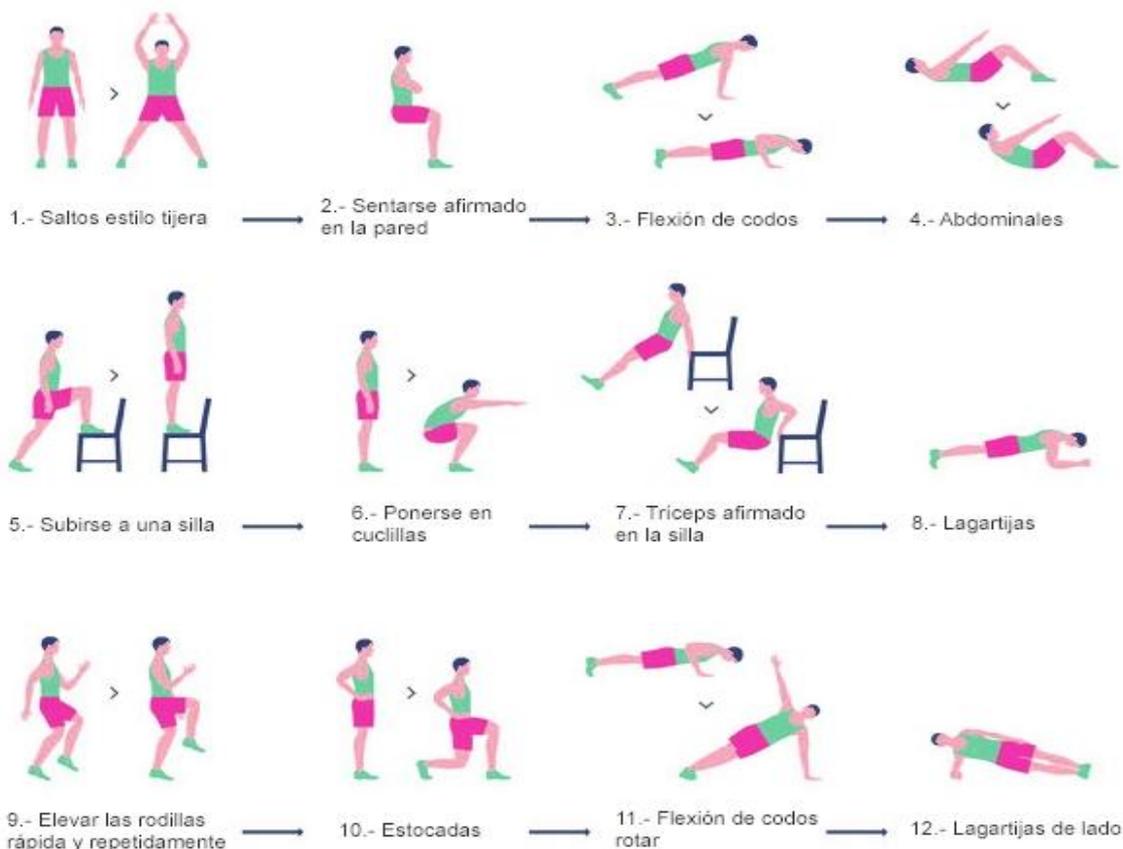
Actividades

- 1) Leer el texto presentado y buscar el significado de las palabras que no conoces, marcar con color y buscar el significado y reemplazar por sinónimos.
- 2) Marcar los párrafos, colocarle un título y seleccionar las ideas principales.
- 3) Teniendo en cuenta lo que explica el texto realizar una síntesis, utilizando los sinónimos que debes escribirlo con color.
- 4) Cuéntame que te pareció la información que te brindó el texto y también necesito que me comentes si esto lo puedes tener en cuenta para hacer la rutina que dejo a continuación, ¿por qué?
- 5) La rutina ¿Qué tipo de actividad es? Aeróbica o anaeróbica

Realiza esta **rutina de ejercicios** para **adelgazar, tonificar o dar el primer paso para ponerte en forma desde casa**, de forma sencilla, y ayudándote de algún elemento cotidiano como por ejemplo, una silla para poder completarla satisfactoriamente, no olvides utilizar una toalla para evitar resbalones innecesarios o alguna lesión.

Son ejercicios muy sencillos y adaptados a todos los perfiles pero de **una intensidad mayor ya que son 12 ejercicios en 15 min** ¡No usarás mucho espacio! ¿Preparados?

¿Se acuerdan de la planilla que ya les había enviado en el trabajo anterior para asentar sus ejercicios? bueno vamos a seguir asentando en ella esta rutina que les mando ahora y también vamos a comenzar a ejercitar tres veces en la semana. Fuerza



método
VIDEOGIM
tu entrenador on-line

EL GIMNASIO ON-LINE PARA TODOS

Se trata de realizar **cada ejercicio durante 30 segundos y descansar 10 segundos** (el orden es importante, ya que está planificado así para obtener un mayor y mejor resultado).

La tabla se realiza en un tiempo de **7-8 minutos y se puede repetir 2 o 3 veces**, de ahí, que esta vez que marquemos unos 15 minutos de secuencia de entrenamiento.. Sólo necesitas una silla y una pared ya que se trabaja con el peso del propio cuerpo.

Recuerden que hay que estar **bien hidratados/as antes, durante y después del entrenamiento** y estirar los músculos antes y después de los ejercicios para que después no duela nada y tengan esa sensación de..."no me puedo mover al día siguiente". Paso a paso, no se desesperen y que van a lograrlo en corto plazo **¡Tu cuerpo, tu segunda casa, te lo agradecerá! ¡¡¡ A trabajar y divertirse!!!**

6ª año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la **profesor: Benítez Mario- marioceben@gmail.com**

6ª año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la **profesor: Báez Pablo -baezpablo904@gmail.com**

Criterios de Evaluación

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo del la totalidad de las actividades solicitadas ya sean practicas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.
- Letra legible

Fecha de entrega: 29/04 /20