

## UEGP N° 78 "FE Y ALEGRÍA"

### EDUCACIÓN FÍSICA - MUJERES CLASE PRÁCTICA

CURSO: 5° AÑO 1ª y 2ª DIVISIÓN  
PROFESORA: MELGAREJO, LUDMILA

FECHA: 28/06/2021

**FECHA DE ENTREGA HASTA:** MARTES 29/06/2021

Se deberá enviar al siguiente correo: [lu\\_mel03@hotmail.com](mailto:lu_mel03@hotmail.com)

Pueden realizar consultas al correo o grupo de WhatsApp.

Para responder deben colocar:

- Nombres y Apellidos:
- Curso:
- Nombre del establecimiento:
- Los trabajos deben estar hechos con lapicera letra legible. Si tienen los recursos pueden realizarlo en documento Word. Las hojas deben estar numeradas y las fotos en vertical. Copiar sólo preguntas y sus respuestas.
- No se van a recibir trabajos fuera de la fecha de entrega estipulada, sin excepciones.

Introducción:

El trabajo de fuerza en adolescentes puede aportar, entre otros beneficios, el desarrollo de músculos, mejorar la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones. Mejoramos la resistencia y logramos prevenir lesiones, teniendo menor riesgo de dañarse los músculos, tendones y ligamentos.

### ACTIVIDAD:

Hoy realizaremos unos ejercicios para fortalecer los diferentes músculos de nuestro cuerpo. A continuación te presentaremos 3 ejercicios que lo deberás anotar en la carpeta y luego realizarlo.

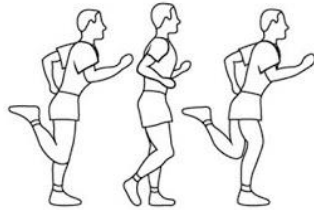
1. **ENTRADA EN CALOR:** realizar movilidad articular 10 segundos cada movimiento de cada figura que se muestra abajo:



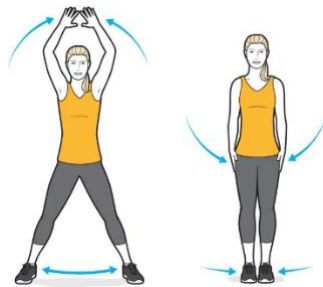
- Realizar en el lugar SKIPPING A durante 30 segundos.



- Realizar en el lugar SKIPPING B durante 30 segundos.



- Realizar JAMPING JACKS durante 2 minutitos.

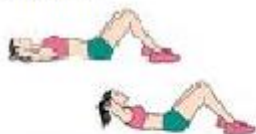


## 2. PARTE CENTRAL:

### EJERCICIOS:

- Realizar 1 serie de 15 repeticiones de abdominales crunch y 30 segundos de plancha sobre codos:

#### ABDOMINALES CRUNCH



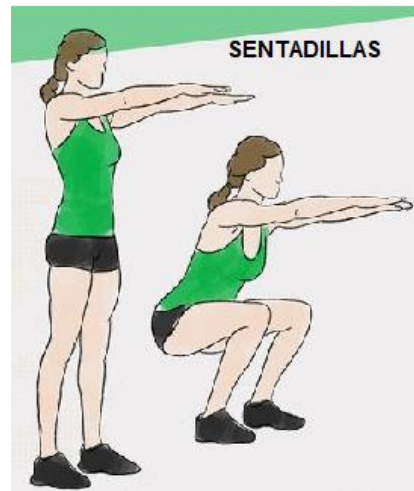
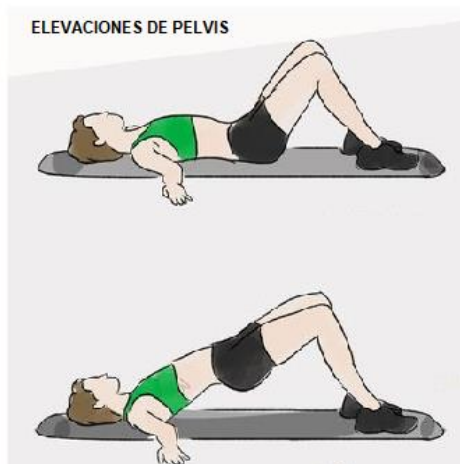
#### PLANCHA SOBRE CODOS



- Realizar 1 serie de 15 repeticiones de elevaciones de piernas y 30 segundos de plancha lateral sobre codos (15 segundos por lado):



- Realizar 1 serie de 15 repeticiones de elevaciones de pelvis, y 1 serie de 15 repeticiones de sentadillas.



- Realizar 1 serie de 12 repeticiones de flexo-extensiones de brazos:



### 3. **PARTE FINAL:**

#### **ELONGACIÓN Y ESTIRAMIENTOS:**

Se entiende por elongación a la actividad mediante la cual una persona **estira** y **relaja** los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.

En el marco de la actividad física, se llama elongación al ejercicio que se lleva a cabo con el objetivo de estirar un músculo. Consiste en alargar los músculos de manera suave y sostenida para que, cuando éstos sean sometidos a un esfuerzo mayor, ya estén preparados y no se produzcan lesiones.



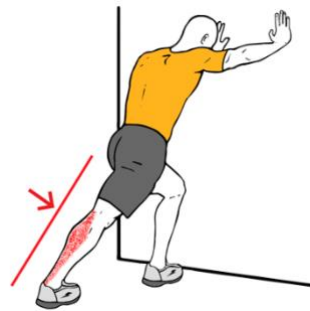
**ELONGACIÓN DEL PECTORAL**



**ELONGACIÓN DEL HOMBRO**



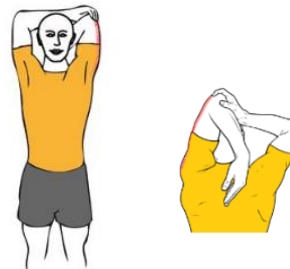
**ELONGACIÓN DE CUADRICEPS**



**ELONGACIÓN DE GEMELOS**



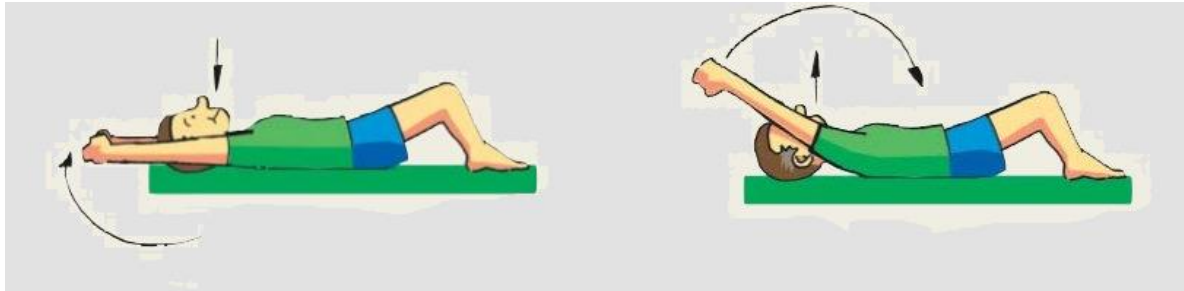
**ELONGACIÓN DE ISQUIOS Y  
GLUTEOS**



**ELONGACIÓN DE TRICEPS**

En todas las clases dejamos 5 minutos para estirar los músculos que hemos movilizado en la clase de Educación Física, cada estiramiento puede variar entre 10`` - 15`` - 20`` o 30`` segundos manteniendo la posición por músculo.

Relajación muscular: Acostado en una superficie plana tomo aire elevando brazos por encima de la cabeza y luego lentamente el aire bajando los brazos. Lentamente. Repito esta acción durante 1 minuto. Tomar agua al terminar.



### **CONSIGNAS:**

***COPIAR EN SU CARPETA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y RESPONDER***

1. Realizar en su casa los diferentes ejercicios de movilidad articular de la entrada en calor, los ejercicios de fuerza de la parte central, los ejercicios de elongación y relajación de la parte final.
2. Luego de hacerlos, deberá **reconocer** y **nombrar** qué músculos trabajan en cada ejercicio de fuerza de la Parte central.
3. **Nombrar 3 errores** comunes que se comete al realizar:
  - Sentadillas
  - Abdominales cortos rectos (crunch)
  - Flexo-extensiones de brazos