

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 1° y 2 AÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges /Aguirre , Lorena

Secuencia didáctica N°2

TEMA . APTITUD FISICA:

BIBLIOGRAFÍA. Abril, G. (1986). ... Santander: Asociación de Docentes de Educación Física (A.D.E.F.) de Cantabria. ... La **actitud** participativa en salud, entre la ... por J Valverde.

- **BIENVENIDOS AL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**
- **Responder y reflexionar :**
- ¿Cómo afecta en nuestro cuerpo tanto el coronavirus como así también el dengue?
- ¿Cuál es la importancia de la higiene para la salud?
- ¿Qué puedo hacer para cuidar mi cuerpo y evitar enfermedades?
 - **SEGUNDA ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES**
 - **Pruebas de Aptitud Física:** Es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física.
 - En esta actividad las alumnas efectuaran las siguientes pruebas (dichas pruebas serán registradas en su cuaderno, en lo posible graben o saquen fotos de lo realizado). Previo a la ejecución de los test realizar una entrada en calor entre 5 a 7 minutos (ej. skipping A, B y C en el lugar, saltos etc.)
 - **1-TEST DE FUERZA PARA LAS EXTREMIDADES INFERIORES** (Test de levantarse y sentarse en la silla)
 - **PROCEDIMIENTO:** Sentarse en mitad de una silla tamaño estándar (43-44 cm de altura) que se encuentre pegada a la pared. Mantener los brazos cruzados y pegados al pecho. A la señal de "ya", habrá que levantarse y volverse a sentar tantas veces como sea posible.
 - Realiza una demostración previa antes de efectuar el test.

- RESULTADO: Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.
- 2- **TEST DE FUERZA PARA LAS EXTREMIDADES SUPERIORES** (Test de flexión y extensión de brazo con dos botellitas cargadas con agua o arena)
- PROCEDIMIENTO: Sentarse en una silla o parados. Agarrar la botellita con la mano que se vaya a realizar el test. A la señal de "ya", habrá que flexionar y extender el codo tantas veces como sea posible. Se efectuará un intento con cada brazo.
 - Realiza una demostración previa antes de efectuar el test.
- -RESULTADO: Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.
- 3- **TEST DE LOS ABDOMINALES**
- PROCEDIMIENTO: Con las piernas flexionadas en 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca, un ayudante le sujetara los pies y los fijará en el suelo a la persona que lo esté realizando.
- Realiza una demostración previa antes de efectuar el test.
 - RESULTADO: Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.
- 4- **TEST DE FLEXIBILIDAD** (Flexión del tronco)
- PROCEDIMIENTO: Partiendo desde la posición de parado con manos extendidas hacia arriba, el alumno flexiona el tronco adelante y hacia abajo, tratando de tocar con las palmas de las manos el suelo, delante de las puntas de los pies. Se mantiene esa posición durante 10 segundos.
- Valoración de la prueba: se otorga 0, 5, 10, 15 y 20 puntos; según llegue al dorso del pie, al suelo con los dedos extendidos, al suelo con los puños cerrados o con las palmas de las manos respectivamente.