

## Educación Física 4º A

Prof. Pablo Lori

**Fecha límite de entrega:** viernes 10 de abril

**Forma de entrega:** al mail pablo.lori@yahoo.com.ar

**IMPORTANTE:** en el asunto deben escribir nombre, año y materia, x ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2A

Realizar alguna actividad física o deporte colabora con una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre. La actividad física se enriquece si sumamos una respiración consciente.

La respiración y la vida son sinónimas. Con el TP anterior practicamos la respiración abdominal. Pueden usar esa herramienta cada vez que necesiten encontrar la calma, despejar la mente o sosegar los nervios. Todo esto contribuye, junto a la actividad física, a la buena salud.

Antes de comenzar a hacer una actividad física o deportes es importante hacer una entrada en calor previa. Se trata de un conjunto de actividades o ejercicios que se realizan con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas para un rendimiento máximo.

### **Actividad:**

La propuesta para esta semana será movernos reconociendo el propio cuerpo y sus cambios antes y después de una entrada en calor corta y básica.

Elegir 3 días de la semana para llevar a cabo la propuesta. En lo posible, que sea siempre a la misma hora. Van a armar una planilla por escrito con el registro de las reacciones del cuerpo, teniendo en cuenta los siguientes puntos.

Día: Poner día y hora correspondiente

Antes de hacer la actividad: Escribir como están antes de hacer la actividad, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, pulsaciones (\*)....absolutamente todo es importante

Después de hacer la actividad: Escribir como están después de hacer la actividad, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, pulsaciones(\*)....absolutamente todo es importante

Después de la respiración abdominal: : Escribir como están después de hacer la respiración, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, pulsaciones(\*)....absolutamente todo es importante

(\*) Cómo tomar las pulsaciones: Poné las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar o en el cuello. Presioná ligeramente. Vas a sentir la sangre pulsando por debajo de los dedos.

Usà un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y contá los latidos que sienten durante 6 seg. Al resultado que te dè, agregale un 0 (ejemplo, si te da 11, seria 110)



Día	Antes de hacer la actividad + pulsaciones	Después de hacer la actividad + pulsaciones	Después de la respiración abdominal

**IMPORTANTE:** si en algún momento sienten que tienen que parar, también es necesario que respeten los tiempos de su cuerpo. Si así fuese, registren por escrito esta necesidad también. Lo mismo si tienen alguna lesión u operación reciente que les impida hacer la actividad.

**Ejercicios:**

1. Elevar rodillas alternadamente en el lugar (20 veces)
2. Elevar brazos hacia adelante y arriba alternadamente en el lugar (20 veces)
3. Llevar talón a los glúteos en el lugar (20 veces)
4. Brazos en 90º, manos mirando hacia arriba, estirar y volver al lugar (20 veces)
5. Trote en el lugar elevando rodillas (20 veces)
6. Trote en el lugar llevando talón a los glúteos (20 veces)
7. Tijera en el lugar (20 veces)
8. Círculos con los hombros(5 hacia adelante y 5 para atrás)

**Respiración abdominal:** Después de hacer los ejercicios y tomarse las pulsaciones, practicar la respiración abdominal que hicimos con el TP anterior. Esta vez, recostados en el suelo. Hacer 10 respiraciones. Y volver a tomarse las pulsaciones.