

PLANIFICACION DIARIA DE EDUCACION FISICA DE MUJERES

Cursos: 1ero, 2do, 3er, 4to, y 5to.

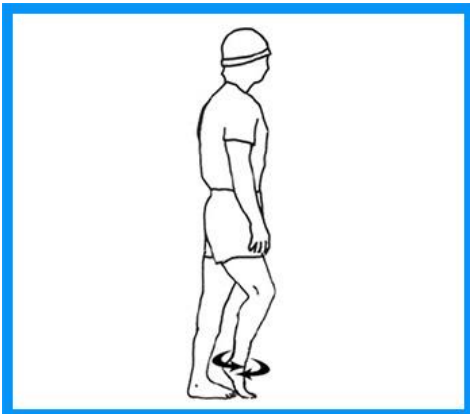
Divisiones: TODAS

Profesora: Herrera, Norma Beatriz.

TEMA: ACTIVIDAD FISICA EN CASA

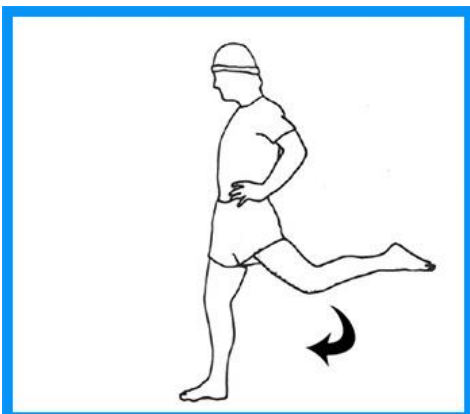
- Entrada en Calor

- La elongación previa a la actividad física se encarga de preparar los músculos para que reaccionen ante diversos estímulos físicos. Durante esta etapa, los movimientos deben ser cuidadosos para que el músculo vaya aumentando de temperatura y logre estar listo para un ejercicio más intenso. Los estiramientos deben ser suaves y de muy corta duración. Entre 5 a 10 segundos es lo aconsejable.



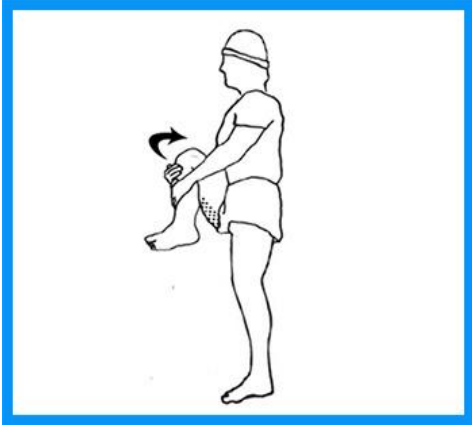
- **Tobillos**

Movimientos circulares de tobillo hacia un lado y el otro. Lo podemos hacer el tiempo que necesitemos para darle movilidad articular a la zona.



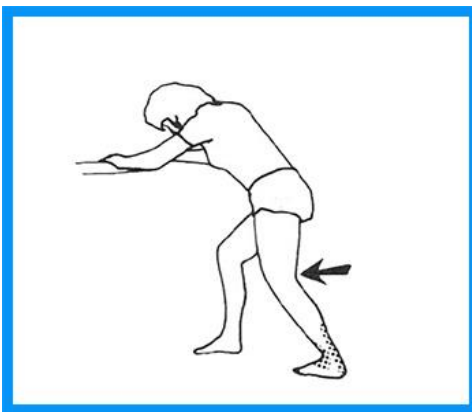
- **Patada ascendente**

Movemos la pierna hacia atrás y hacia adelante, en forma suave y alternando con la otra pierna. Se pueden buscar variantes a medida que transcurran los minutos.



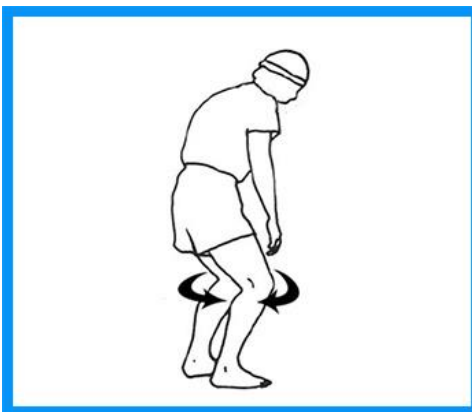
- **Isquiotibiales y glúteos**

Tomamos suavemente la rodilla y ejercemos presión llevándola hacia arriba. Intercambiamos en ambas piernas.



- **Gemelos y Tendón de Aquiles**

Nos apoyamos y pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero, flexionamos suavemente la rodilla. El estiramiento suave no debe durar más de 10 segundos.



- **Rodillas**

Movimientos circulares de rodillas hacia un lado y el otro. Lo podemos hacer el tiempo que necesitemos para darle movilidad articular a la zona.

- Abdominales.

Realizar 2 series de 15 repeticiones de los siguientes abdominales.

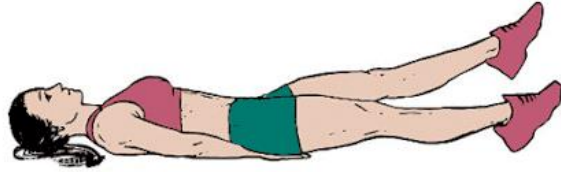
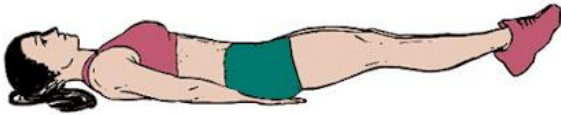


- Superiores.

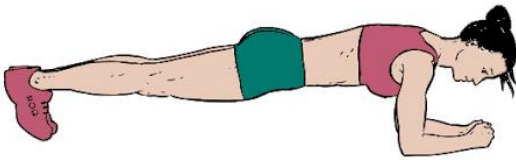


- Piernas elevadas.

- Aleteo de piernas

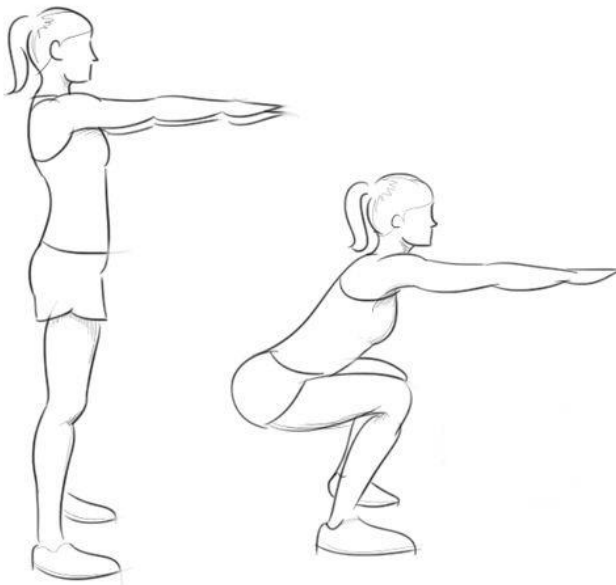


- Plancha



- Espinales:
2 series de 15 repeticiones.

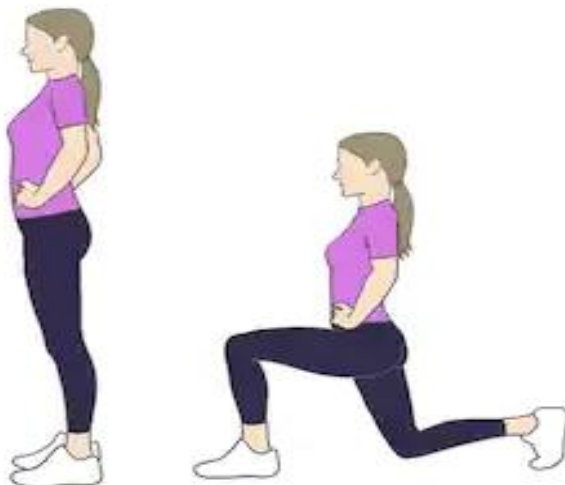
- **Tren Inferior:** 4 series de 12 repeticiones cada uno.



✓ Sentadilla.



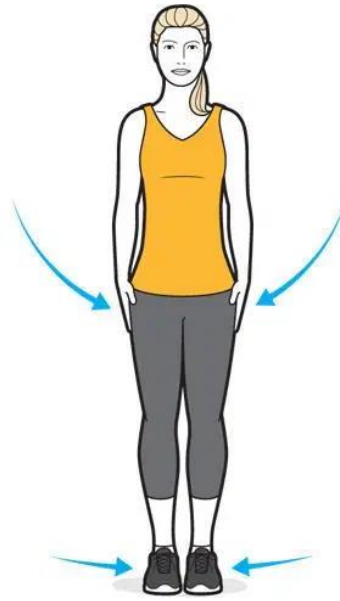
✓ Elevación de rodillas.



✓ Estocadas



✓ Salto.



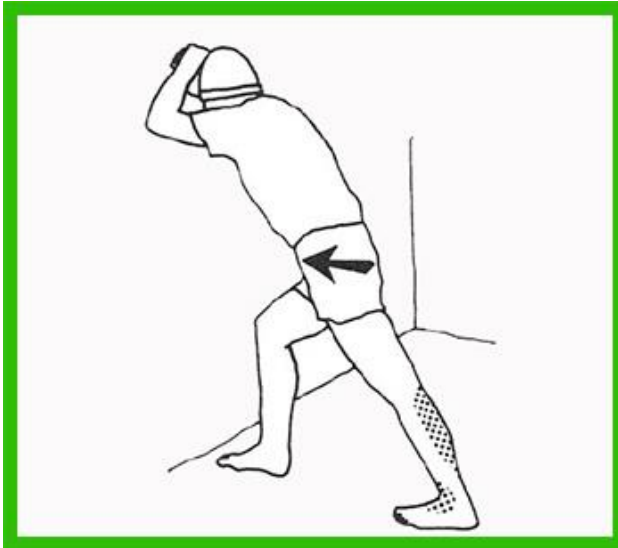
- Estiramientos Post entrenamiento

Cada elongación como mínimo debe durar unos 20 segundos.

Los estiramientos post entrenamiento, preparan a los músculos para su fase de regeneración y equilibra las fibras musculares.



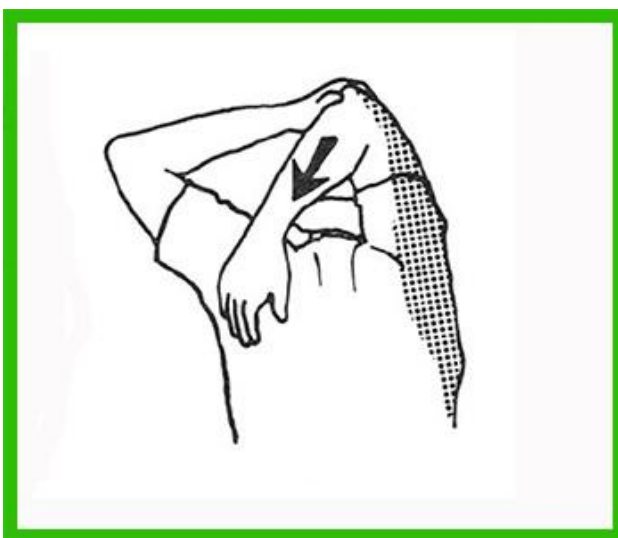
✓ Si es posible, buscamos un punto de apoyo. El cuerpo debe estar derecho, las rodillas juntas y llevamos el pie hacia atrás apoyándolo en la cola. Este estiramiento puede durar 30 segundos.



✓ Nos apoyamos con un pie delante y el otro detrás. Apoyando el talón trasero con la rodilla siempre estirada. Gradualmente vamos llevando la cadera hacia adelante, sin flexionar la rodilla y siempre apoyando el talón.



✓ Esta elongación se puede alternar con la otra pierna varias veces. Van a sentir un mayor estiramiento en la segunda sesión.



✓ Llevando la mano a la espalda. Con la otra mano empujamos el codo hacia abajo.

La práctica regular de actividad física:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardio cerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial

Se recomienda:

- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.
- Comenzar en forma gradual
- Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana
- Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar
- Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia)

Nota: Se realizará registro de las actividades en un cuaderno o vídeo para presentar al docente, cuando se reanuden las clases.

