

Clase Educación Física 3 “B” 1/4 Natación

Profesor: Alejandro Fonseca

En esta clase investigaremos y realizaremos ejercicios de fuerza sin elementos en casa para fortalecer músculos de miembros superiores e inferiores, tan necesarios a la hora de entrenar natación.

Para empezar, buscaremos las definiciones de estos conceptos:

Movilidad articular:

Miembros superiores:

Miembros inferiores:

Flexibilidad:

Es importante que antes de realizar estos ejercicios empecemos con movilidad articular (para entrar en calor articulaciones y así evitar lesiones).

En primer lugar, elegirás 10 ejercicios para trabajar movilidad articular que deben contemplar miembros inferiores, miembros superiores tronco y cadera. Estos ejercicios deben surgir a partir de tu investigación sobre movilidad articular y los detallarás debajo.

Movilidad articular:

Ejercicio 1:

Ejercicio 2:

Ejercicio 3:

Ejercicio 4:

Ejercicio 5:

Ejercicio 6:

Ejercicio 7:

Ejercicio 8:

Ejercicio 9:

Ejercicio 10:

Para realizar los ejercicios debes buscar un lugar cómodo y tranquilo en la casa, si tienes una colchoneta o frazada mejor y te será de ayuda acompañarlos con música tranquila, también puedes invitar a familiares a realizarlos.

Luego de la movilidad articular investigarás y elegirás 2 ejercicios para trabajar la fuerza en los miembros superiores y 3 ejercicios para los miembros inferiores, siempre trabajando la fuerza sin ningún tipo de elementos, solo con el peso de tu propio cuerpo en 3 series de 10 repeticiones cada una.

Una vez terminada la sesión de ejercicios de fuerza elegirás 3 ejercicios para flexibilidad en miembros superiores y 3 en miembros inferiores.

El tipo de ejercicios de flexibilidad que realizarás debe ser pasiva (estirando el músculo hasta su límite y quedando en esa posición por 15 segundos)

MUY IMPORTANTE: Todo ejercicio que realicemos es beneficioso para nuestro organismo y lo debemos realizar con plena voluntad y no por obligación, tratando de disfrutar de la actividad física y piensa que puede ser un momento de encuentro y disfrute familiar.

Los ejercicios que realices los comentaremos en la primera clase práctica que tengamos en el colegio.