

Ejercicios semana del 4 al 14 de Mayo

¡El hecho de que el trabajo sea para dos semanas implica dedicarle tiempo y hacerlo correctamente!

PLAZO DE ENTREGA MÁXIMO: 14 de Mayo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

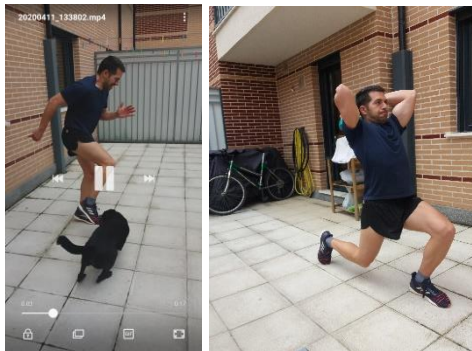
CURSO BACHILLERATO NOCTURNO

Materia Educación Física

TODOS LOS GRUPOS

#decasathlon

¿Puedes superar al profe?



¡Sorpréndeme con tus resultados!



Indicaciones del trabajo

La iniciativa de esta actividad parte de la Federación Española de Atletismo, la han titulado:

#decasatlón ; consiste en un circuito de pruebas combinadas que aglutinan diferentes disciplinas del atletismo, ¿cómo? Adaptando esas pruebas a los espacios y material del que disponemos en casa.

El reto es el siguiente, realizar todas las pruebas que tenéis explicadas a continuación en el menor tiempo posible, por tanto, lo primero es leer las pruebas, las explicaciones de los ejercicios para realizar la ejecución correcta y no lesiva y por supuesto, adaptar la intensidad a nuestro nivel de entrenamiento, son pruebas exigentes, por tanto **habrá que dosificar el esfuerzo a lo largo de todas las pruebas** para realizar todas ellas. Os aconsejo, que si tenéis la oportunidad lo realicéis con alguien así podéis comparar marcas y hacerlo a modo de juego, y así tenéis alguien de juez y cronometrador, de esta manera no perderéis tiempo y serán más exactas las mediciones.

¿Cómo mido el tiempo o repeticiones?

-Con el cronómetro del teléfono, reloj...

¿Qué tengo que medir?

En cada prueba se especifica.

¿Qué tengo que anotar en cada prueba y en general?

En cada prueba tienes que anotar el tiempo invertido, los metros alcanzados... y el descanso que he realizado entre prueba y prueba.

Preguntas frecuentes...

1.No tengo a nadie con quien hacerlo. No pasa nada intenta organizarte para contabilizar tiempo, distancia...lo vas anotando en un papel y luego lo pasas a limpio.La captura de fotos en automático o podéis hacer un video y enviáis un pantallazo del video, no hace falta que mandéis el video porque ocuparía mucho.

2. No puedo realizar el ejercicio con esos pesos, no puedo realizar ese ejercicio por lesión, no me sale el pino.... No pasa nada, reduce los pesos indicándolo en la tabla,sustituye el ejercicio intentando trabajar los grupos musculares del ejercicio original indicando su ejecución técnica correcta y cómo lo vas a realizar. Aquí imaginación e investigación.

¿Qué tengo que enviar en la tarea?

-Realiza una tabla indicando el nombre del ejercicio y el tiempo invertido, distancia...; marca también el tiempo de descanso entre ejercicio y ejercicio e indica el tiempo total invertido al final del todo.

-En cada ejercicio tienes que insertar una imagen que atestigüe que has realizado el ejercicio.

¡ A por el reto!;Acompañado es más divertido!





PRUEBAS: Decathlon

<p>1.- 100 m.l. 42 apoyos de Skipping en el sitio, la rodilla debe subir hasta la altura de la cadera. <u>Tenemos 1 solo intento.</u> Se toma el tiempo total invertido.</p>	<p>2.- Longitud: Salto horizontal a pies juntos, <u>tenemos un máximo de 3 intentos</u>, contabiliza el mejor. Se anotan la distancia alcanzada.</p>
<p>3.- Peso: Ejercicio adjunto. Completar el movimiento completo. <u>Tenemos un máximo de 3 intentos</u>, se contabiliza el mejor. Se toma el tiempo total invertido.</p>	<p>4.- Altura: Salto detente vertical; <u>tenemos un máximo de 3 intentos</u>, contabiliza el mejor. Se anotan los centímetros alcanzados.</p>
<p>5.- 400: 50" de de Skipping en el sitio, la rodilla debe subir hasta la altura de la cadera. <u>Tenemos 1 solo intento.</u> Se cuenta el número total de apoyos</p>	
<p>6.- 110 m.v. Sentados en el suelo en posición de paso de vallas, se trata de hacer: - 8 braceos normales de carrera - 1 braceo de ataque de valla (ir a tocar el pie de ataque con la mano contraria) - 9x (3 braceos normales de carrera + 1 braceo de ataque de valla) - 5 braceos normales. <u>Tenemos 1 solo intento.</u> Se toma el tiempo total invertido.</p>	<p>7.- Disco: Ejercicio adjunto. Completar el movimiento completo. <u>Tenemos un máximo de 3 intentos</u>, se contabiliza el mejor. Se toma el tiempo total invertido.</p>
<p>8.- Pértiga: Ejercicio adjunto. Completar el movimiento completo. <u>Tenemos un máximo de 3 intentos</u>, se contabiliza el mejor. Se toma el tiempo total invertido.</p>	<p>9.- Jabalina: Ejercicio adjunto, 10 repeticiones. Completar el movimiento completo. <u>Tenemos un máximo de 3 intentos</u>, se contabiliza el mejor. Se toma el tiempo total invertido.</p>
<p>10.- 1.500 m.: Circuito adjunto. <u>Tenemos 1 solo intento.</u></p> <p>20 rep. Skipping en el sitio 20 rep. Paso profundo (10 con cada pierna) 5 flexiones de brazos 20 rep. Skipping en el sitio 20 rep. Paso profundo (10 con cada pierna) 5 flexiones de brazos 20 rep. Skipping en el sitio 10 rep. Paso profundo (5 con cada pierna) 5 burpees completos</p> <p>Sin descanso entre ejercicios. Anotamos el tiempo total invertido.</p>	





Peso: Chicas 3kg, chicos 5 kg
10 repeticiones



Jabalina: Chicas 3kg, chicos 5 kg
10 repeticiones



Disco: Chicas 1kg, chicos 3 kg
10 repeticiones



Pértiga: Pino apoyado en la pared + 5 repeticiones, flexiones de brazos, codos hasta 90°.





PROTOCOLO EJERCICIOS Y RESULTADOS:

1. 100M.L.:

Posición de inicio los 2 pies en contacto con el suelo, se empieza a cronometrar cuando el primer pie despegar del suelo y se para el crono en el apoyo nº42.

2. LONGITUD:

La punta de los 2 pies en el 0 y se mide hasta la marca más cercana a la salida (normalmente los talones).

3. PESO:

3/5 kg en cada mano chicas/chicos aprox. respectivamente. Posición de inicio piernas extendidas y pesos en los hombros, se empieza a cronometrar cuando se llega a 90° de flexión de rodillas y se para el crono en la posición de extensión total de piernas y brazos nº10.

4. ALTURA:

De perfil y pegando un pie a la pared, se estira el brazo más cercano a la pared y se hace una marca donde llegáis con la mano. Un ayudante al lado subido en un banco o semejante marca el punto más alto que toquéis en la pared tras el salto vertical. Se permite flexión de rodillas para coger impulso, pero no se permite rebote previo al salto. El resultado a apuntar son los cm de la primera a la segunda marca. Si dentro de casa no tenéis suficiente altura se puede realizar en el rellano, o en última instancia realizar las marcas midiendo la cabeza en lugar de la mano.

5. 400M.L.:

Posición inicial con los 2 pies en contacto con el suelo, se empieza a cronometrar cuando el primer pie despegue del suelo y se dejan de contar apoyos justo en el segundo 50.

6. VALLAS:

Posición de inicio paso de valla con los 2 brazos en la línea del tronco y flexionados 90°. Se empieza avanzando el brazo de la pierna de ataque. Apretamos el crono al movimiento. El número de braceos han de ser los mismos que en una carrera de vallas cortas (AL) hasta la última valla, más 5 braceos para acabar, "hasta meta". Se para el crono cuando volvamos a la posición inicial, con los 2 brazos a la misma altura en la línea del tronco.

7. DISCO:

1/3 kg en cada mano, chicas/chicos aprox. respectivamente. En posición del dibujo con los brazos relajados, se empieza a cronometrar al movimiento y se para el crono en la apertura nº10. Ambos brazos han de llegar a estar paralelos con el suelo en las 10 repeticiones.

8. PÉRTIGA:

Se empieza desde posición de pino. Apretamos crono al movimiento (cuando notemos flexión de brazos). Se para el crono cuando se vuelva a la posición inicial (extensión de brazos) después de las 5 flexiones.



9. JABALINA:

Desde la posición de paso hondo con rodilla al suelo, se empieza a cronometrar al movimiento y se para en la extensión nº10. La rodilla ha de tocar al suelo en cada repetición.

10. 1500M.L.:

La salida se realizará de la misma forma que el 100M.L.. se para el crono cuando se acabe el circuito, de pie con los pies en el suelo.

Recordad que hay que hacerlo todo en menos de 1hora, así que, tenedlo todo preparado con antelación. Aprovechad que los compañeros de casa están aburridos para coger a un ayudante que os eche una mano cronometrando, midiendo, chivándoos lo que toca si os despistáis, etc. Y el resto a animar!!

***TAREA A ENTREGAR POR TEAMS**

***IMPORTANTE PARA LOS QUE TENGÁIS DIFICULTADES EN ACCEDER AL TEAMS O ZONA PRIVADA, COMO EXCEPCIÓN LAS TAREAS LAS ENVIAMOS DE ESTA MANERA, EN CLASSROOM NO SE CORRIGEN**

***Enviar al correo: javier.silgai@educa.jcyl.es**

Asunto::CURSO GRUPO APELLIDOS NOMBRE NÚMERO DE TAREA

Ejemplo: 2ºESO B SILVEIRA GAITERO JAVIER TAREA 1

