

CETis 2

ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI

Nombre: Víctor Cira García

Promotor Deportivo del CETis No. 2 “David Alfaro Siqueiros” CDMX

INTRODUCCIÓN

La situación actual de la pandemia causada por el COVID – 19 nos ha obligado a permanecer en casa para cuidar nuestra salud y la de los demás.

La DGETI por la preocupación de la salud de los jóvenes estudiantes crea el programa “ACTIVATE EN CASA CON LA DGETI”, invitando a toda la comunidad CETis y CBTis a ejercitarse en casa. Realizando los promotores deportivos un video, con el propósito de que los alumnos desarrollen y ejerciten las cualidades físicas básicas, utilizando ejercicios corporales para mantener e incrementar la aptitud física. Respetando la individualidad del trabajo ya que no todos tienen las mismas posibilidades. La secuencia de los ejercicios deben tener en cuenta la relación trabajo – recuperación.

MÉTODO DE TRABAJO

La rutina de activación física que presenta el CETis No. 2 está enfocada a principiantes como propósito central a promover el desarrollo de las capacidades físicas básicas que conforman la aptitud física del alumno (resistencia, elasticidad, flexibilidad, agilidad y fuerza).

INDICACIONES

La sesión de clase se conforma por tres fases o etapas:

- 1.- Fase inicial (calentamiento)
- 2.- Fase central (etapa fundamental de la clase)
- 3.- Fase terminal (relajación)

FASE INICIAL (calentamiento)

Definición de calentamiento: Es la puesta a punto, de la masa muscular y la regulación de la circulación a todo el cuerpo para evitar una lesión.

Ejercicios de movilidad articular con 8 tiempos cada uno, ejercicios de flexibilidad muscular con 8 tiempos cada uno; se trabaja tren superior e inferior.

Manejo y control de la respiración.

FASE CENTRAL (etapa fundamental de la clase)

En esta etapa se trabaja las actividades y acciones para conseguir el aprendizaje de las destrezas motoras, así como el incremento de la aptitud física y el desarrollo psicomotor. Es la etapa a la cual se le destina más tiempo y en la que el trabajo se revela con mayor intensidad. Ejercicios de fuerza en el tren superior e inferior 3 series con 8 repeticiones cada uno.

Manejo y control de la respiración.

FASE TERMINAL (relajación)

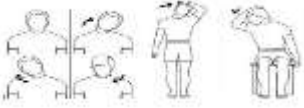


Tiene el propósito desde el punto de vista fisiológico y emocional, paulatinamente regresen al estado normal, es decir, vuelvan al estado en el que se encontraban al inicio de la sesión con ejercicios de baja intensidad.





Manejo y control de la respiración.






NECESIDADES





En un espacio de dos metros cuadrados superficie plana y lisa, un par de mancuernillas de 1kg. sino se cuentan con ellas se pueden utilizar un par de botellas de agua de 600 ml. o de 1 litro, una toalla para el sudor y agua para la hidratación antes, durante y después de la actividad física.





| PROGRAMA ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI | | | |
|--|---------------------------|---|--|
| Actividad didáctica: 1 | Sesión: 1 (Principiantes) | Nivel: Medio Superior | |
| Contenidos conceptuales: calentamiento, flexibilidad, elasticidad, resistencia y fuerza. | | Contenido procedimental: rutina de activación física series y repeticiones. | |

| TIEMPO | TRABAJO ESPECÍFICO | ACTIVIDAD |
|--------|--|---|
| 8" | Definición de calentamiento | Es la puesta a punto de la masa muscular y la regulación de la circulación de la sangre a todo el cuerpo para evitar una lesión física. |
| 20" | Movilidad articular de cuello  | Realizar 8 movimientos de cuello de derecha a izquierda y viceversa. |
| | | Realizar 8 movimientos de cuello hacia atrás regresando al frente. |
| 17" | Movilidad articular de hombro  | Realizar 8 movimientos de hombro, manos a los hombros realiza movimiento circular hacia el frente, al terminar 8 movimientos hacia atrás. |
| | | Realizar 8 movimientos, manos a los hombros movimiento al frente juntando codo con codo y regresar a la posición lateral. |
| 37" | Movilidad articular de codo  | Realizar 8 movimientos, brazos extendidos lateralmente, palma hacia arriba flexión tocando los hombros. |
| | | Realizar 8 movimientos, brazos extendidos lateralmente, palma hacia arriba flexión hacia arriba a 90 grados y regresar a la posición lateral. |

| TIEMPO | TRABAJO ESPECÍFICO | ACTIVIDAD |
|----------|---|--|
| 21" | Movilidad articular de muñeca  | Realizar 8 movimientos de manera circular de la muñeca de ambas manos hacia adentro. Realizar 8 movimientos hacia afuera. |
| 7" | Movilidad articular de falanges de las manos | Realizar 8 movimientos, manos abiertas con las palmas hacia arriba abrir y cerrar las falanges. |
| 1min.5" | Movilidad de la cintura  | Realizar 8 movimientos, manos a la cintura realizar movimiento lateral a la derecha e izquierda. Manos a la cintura realizar 8 movimientos circular de cadera a la derecha, al terminar cambio de dirección 8 movimientos a la izquierda. |
| 48" | Movilidad articular de rodillas  | Realizar 8 movimientos, manos a las rodillas flexión y extensión de rodillas. Realizar 8 movimientos elevación de rodilla derecha-izquierda a una posición de 90 grados a la altura de la cadera. |
| 1min.45" | Movilidad articular de tobillo  | Realizar 8 movimientos de tobillo, apoyando punta de pie derecho al piso realizar movimiento circular hacia adentro y al terminar 8 movimientos hacia afuera. El mismo ejercicio hacia la izquierda. Realizar 8 movimientos, apoyo pierna izquierda en el piso, extendiendo la pierna derecha realizar movimiento lateral a la derecha e izquierda y viceversa, posteriormente con la posición inicial realizar 8 movimientos hacia arriba y abajo pierna derecha al terminar cambio pierna izquierda. |

| TIEMPO | TRABAJO ESPECÍFICO | ACTIVIDAD |
|---------|---|---|
| 53" | Estiramiento de cuello  | Realizar 8 tiempos sostenido de estiramiento de cuello, de pie posición recta del cuerpo coloca la mano derecha en la cabeza en el parietal izquierdo y mano izquierda extendida lateralmente, jalar la cabeza lentamente y mantengo. El mismo ejercicio trabajando el lado contrario. Misma posición del cuerpo realizar 8 tiempos de estiramientos de cuello, mano derecha en el parietal izquierdo, mano izquierda en la barbilla pequeña presión y viceversa. |
| 22" | Estiramiento de dorsales y tríceps  | De pie con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano contraria. Lentamente tiramos el codo hacia la nuca. 8 tiempos sostenidos con cada brazo. Realizar 8 tiempos sostenidos |
| 1min 1" | Estiramiento de hombro y tríceps  | Realizar 8 tiempos sostenidos, espalda recta piernas a la altura de los hombros, cruza el brazo extendido por delante del pecho, sujetándolo con el otro brazo y mantén la presión. Al termino cambio de brazo. |
| 27" | Estiramiento de cuádriceps  | Realizar 8 tiempos sostenidos, espalda recta, flexionar pierna derecha la sujeto con ambas manos a la altura de la rodilla y jalar hacia pecho manteniendo el equilibrio con la pierna de apoyo (izquierda). Se realiza el mismo ejercicio con la otra pierna. |
| 50" | Estiramiento de aductores  | Realizar 8 tiempos sostenidos, espalda recta sujeto con ambas manos el pie derecho formando un cuatro realizo una presión para el estiramiento, pie izquierda apoyo en el suelo manteniendo el equilibrio. Realizar el mismo ejercicio con la pierna contraria. |

| TIEMPO | TRABAJO ESPECÍFICO | ACTIVIDAD |
|--------|--|--|
| 30" | Estiramiento de pantorrilla  | Realizar 8 tiempos sostenidos, flexionar pierna izquierda, inclinar ligeramente el cuerpo hacia adelante, estirar pierna derecha con el talón apoyado sobre el piso jalo la punta en dirección al cuerpo. Realizar 8 tiempos sostenidos con la pierna contraria. |
| 36" | Manejo y control de la respiración | Inhalar profundamente en tres tiempos, mantener en dos tiempos y exhalar en un tiempo |
| 20" | EJERCICIOS DE FUERZA DE TREN INFERIOR Sentadilla  | Sentadillas, los pies a la altura de los hombros, brazos extendidos palmas hacia abajo cuidar la postura de la sentadilla sin despegar los pies del suelo; 3 series con 8 repeticiones |
| 26" | Desplantes hacia adelante  | Espalda recta, vista al frente da un paso hacia adelante y baja hasta que el muslo de la pierna delantera quede paralelo al piso; 3 series con 8 repeticiones. |
| 18" | Desplantes laterales cuádriceps  | Vista al frente realizar desplante lateral derecho flexión y regresar a la posición inicial realizar desplante lateral izquierdo flexionar y regresar a la posición inicial; 3 series con 8 repeticiones. Fortalece cuádriceps, glúteos e isquiotibiales. |

| TIEMPO | TRABAJO ESPECÍFICO | ACTIVIDAD |
|----------------------------|--|---|
| 20" | Pantorrilla  | Vista al frente, brazos extendidos a la altura de los hombros elevación de los talones con apoyo de puntas en el piso, 3 series con 8 repeticiones |
| 1min. | EJERCICIOS DE FUERZA DE TREN SUPERIOR  | Espalda recta brazos extendidos lateralmente flexión hacia el hombro con 2 botellas de agua de 600ml., brazos extendidos al frente flexión hacia hombro utilizando las 2 botellas de agua, brazos a los costados elevación lateral a la altura de los hombros y regresar a la posición inicial utilizando las 2 botellas de agua; 3 serie de 8 repeticiones. Fuerza en bíceps y tríceps. |
| 52" | Fuerza en abdomen  | Acostado boca arriba en piernas extendidas manos estiradas sin recargar la nuca en el suelo flexiono hacia el frente, con los talones apoyados en el suelo punta de pies hacia arriba subir y bajar ejerciendo la fuerza abdominal; 3 serie de 8 repeticiones. En la misma posición anterior tijera utilizando las piernas; 3 serie de 8 repeticiones. Misma posición haciendo con las extremidades inferiores bicicleta; 3 series de 8 repeticiones. |
| 30" | Vuelta a la calma  | Caminar en diferentes direcciones de una manera relajada (de frente, hacia atrás, lateral derecho, lateral izquierdo, diagonales. |
| 26" | Manejo y control de la respiración | Inhalar profundamente en tres tiempos, mantener en dos tiempos y exhalar en un tiempo |
| Tiempo total 14 min 31" | Recomendaciones | De acuerdo al rendimiento físico se puede aumentar las series y repeticiones |