



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
Institución Educativa Distrital
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES
JORNADA TARDE – GRADOS 9°



TEMA: PREPARACIÓN DEL CUERPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Bienvenidos a este nuevo espacio de aprendizaje, en la primera parte del segundo periodo académico, se va a fortalecer la preparación del cuerpo para la actividad física. El primer tema que se va a abordar es control de la respiración y el estiramiento antes, durante y después de la actividad física.

Las actividades se desarrollan desde casa, semana a semana, para el envío de las evidencias se realiza por la plataforma Google Classroom



En el siguiente link encuentra el paso a paso para unirse al grupo y enviar las actividades el 27 de abril.

<https://drive.google.com/file/d/1t1ySlilmndahOngBC972Pf215acuTHgA/view?usp=sharing>

Ante cualquier inquietud, comuníquese vía correo electrónico edufisicafps2020@gmail.com



PLAN DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FISICA

1. Teniendo presente el documento de apoyo y el video, realice los siguientes ejercicios, si es posible con música de fondo relajante

<https://www.youtube.com/watch?v=0dyebB9e-vM>

Ejercicios de Respiración	¿Desde su práctica, qué características tiene este tipo de respiración?	Foto realizando el ejercicio Con camiseta y pantalón de la sudadera
Respiración Clavicular		
Respiración torácica		
Respiración Abdominal		
Respiración Completa		
Respiración posición de Espalda		



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
Institución Educativa Distrital
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES
JORNADA TARDE – GRADOS 9°



2. A continuación, se presenta algunas imágenes de estiramientos, las van a realizar de acuerdo a sus posibilidades, si tiene lesión de espalda NO realizar. Es importante respirar coordinadamente con los movimientos: inhalar al estirarnos, exhalar al volver al punto de partida.



Envíe tres fotos donde se evidencia que realizo el estiramiento

3. De acuerdo a su experiencia en este ejercicio conteste las siguientes preguntas:
- ¿Cómo se sintió después de haber realizado la practica?
 - ¿Cuál fue la mayor dificultad en el momento de ejecutar la practica?
 - Nombre tres ventajas de la respiración abdominal y completa
 - Nombre dos desventajas de la respiración clavicular

Bibliografía

<https://blog.cognifit.com/es/tecnicas-de-respiracion/>

<https://psicologiymente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte>

<http://tecnicasderespiracion.com/>