

E. E.S.O N° 209

DOCTOR DALMACIO VELEZ SARFIELD

TRABAJO PRÁCTICO N° 3 - EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: NANCI ROSCONI **CURSO:** 3º AÑO- **DIVISIÓN:** “A” Y “C”

NOMBRE Y APELLIDO: **DIVISIÓN:**

Hola alumnas!! Espero se encuentren bien, les recomiendo que hagan un gran esfuerzo por sostener el cuidado de su salud y de quienes están con ustedes en su casa. Háganse tiempo para ayudar en las labores del hogar, las tareas de la escuela, la actividad física que les voy enviando, aliméntense de manera saludable y descansen bien, de esta manera será todo más tolerable.

¡¡¡ NOS EJERCITAMOS!!!

A- ACTIVIDAD FÍSICA:

Nos mantenemos activas con ejercicios básicos, adaptados al espacio que tenés en tu casa. Realiza estos ejercicios en la medida de tus posibilidades tres veces por semana adaptándolos a tus condiciones, si no has podido realizar todos los ejercicios desde un principio, puedes ir agregando progresivamente los que te fueron faltando.

B- ENTRADA EN CALOR:

RECORDA!! Una buena **Entrada en Calor**, reduce la probabilidad de contraer lesiones y mejora el rendimiento.

- Vamos a realizar 10 minutos de trote o movilidad en el lugar utilizando los ejercicios de Movilidad o Fortalecimiento.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO





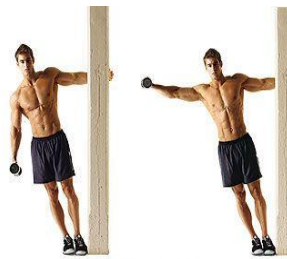

- 1-Talones a los glúteos
- 2- Rotación de tronco
- 3- Movilidad de tren superior
- 4- Skipping.
- 5- Flexiones de tronco o “abdominales”
- 6- Tríceps
- 7- Rotación de cadera y muslo
- 8- Rotaciones de tronco.
- 9-Movilidad de brazos
- 10-Trotes y marchas
- 11-Dorsales o lumbares
- 12- Ejercicios coordinativos, elevación de piernas y brazos.

- FINALIZADA LA ENTRADA EN CALOR VAMOS A PASAR AL CIRCUÍTO Nº 1

C- CIRCUITO N°1

- VAMOS A REALIZAR 3 VUELTAS AL MISMO, CADA ESTACIÓN LA VAMOS A EJERCITAR DURANTE 10 SEGUNDOS Y VAMOS A DESCANSAR 20 SEGUNDOS.
- FINALIZADO EL CIRCUITO 1, VAMOS A VOLVER A REALIZAR UNA VUELTA DEL TREN INFERIOR Y OTRA DEL TREN SUPERIOR PARA QUE LOS MÚSCULOS VUELVAN A TOMAR SU ESTADO DE REPOSO.
- TODA ESTA RUTINA LA PUEDEN REALIZAR ENTRE 2 Y 3 VECES POR SEMANA DESCANSANDO AL MENOS UN DIA POR MEDIO

CIRCUITO Nº 1

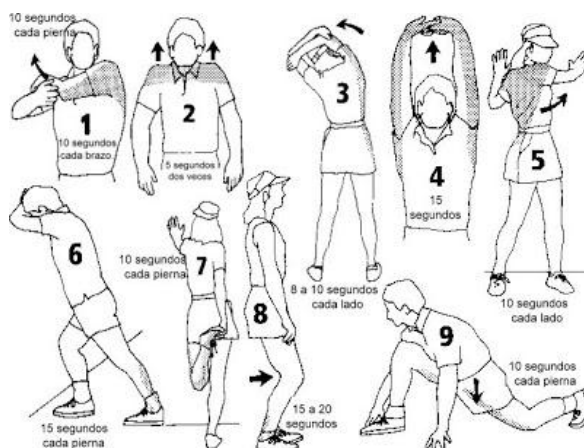
<p>1- PUENTE LATERAL + RODILLA AL PECHO</p> 	<p>2- CARRERA FRONTAL IDA Y VUELTA.</p> 	<p>3- PISTOLA EN SILLA (BAJAR LENTO CONTROLANDO, EL PIE QUE ESTA EN EL AIRE NUNCA SE APOYA)</p> 	<p>4- TRICESP EN BANCO/SILLA.</p> 
<p>5- DEL NEGRO VOY PIQUE AL AMARILLO VUELVO DE ESPALDAS AL NEGRO, VOY AL AZUL VUELVO AL NEGRO, IDEM CON VERDE. SIEMPRE COLOCANDO AL FRENAR LA POSICION DEFENSIVA CON PIE SEPARADOS E INTERCALADOS.</p> 	<p>6- CARRERA FRONTAL AL LLEGAR AL CONO/BOTELLA REALIZAR EL GIRO SOBRE EL PIE DE APOYO.</p> <p>PIE DER.</p> <p>2.5 M</p> <p>DE APOYO</p> <p>PIE IZQ. DE APOYO</p> 	<p>7- EXTENSION DE BRAZOS + ROTACION DE TORSO.</p> 	<p>8-VUELO LATERAL A 1 MANO. PUEDE REALIZARSE ATANDO UNA SOGA A UNA BOTELLA CON PESO.</p>  <p>cambiatufisico.com</p>
<p>9- ZIC -ZAC</p> <p>PIE DERECHO</p> 	<p>10- SENDADILLA A 90° ISOMETRICO CONTRA PARED (HACER FUERZA DE ABDOMEN CONTRA LA PARED)</p> 		

- IMPORTANTE DESPUES DE FINALIZAR CADA ESTIMULO DE ENTRENAMIENTO REALIZAR UNA BUENA FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN.

D- EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN: (ESTIRAMIENTOS)

RECORDAR!!! CUANDO COMIENCES A REALIZAR TUS EJERCICIOS DE ELONGACIÓN O ESTIRAMIENTO:

- CUIDA TU RESPIRACIÓN, debes inhalar (tomar aire tomar nariz) cuando comienzas el ejercicio y exhalar (expulsar el aire por la boca) cuando el músculo se estira.
- EL ESTIRAMIENTO NO DEBE CAUSAR NINGÚN DOLOR.
- MANTÉN LA POSICIÓN SEGÚN TE INDICA EL DIBUJO.



E- DESARROLLAR:

- 1- Describe un comentario de ¿Cómo te resultó la actividad de la entrada en calor?
- 2- ¿Cuántas veces en la semana las pudiste realizar?
- 3- ¿Encontraste un lugar cómo en casa para poder realizar los ejercicios?
- 4- ¿Cuál de las dos te gustó más? ¿Por qué?
- 5- ¿Las hiciste sola o en compañía de algún integrante de la familia? ¿Con quién?
- 6- ¿Cómo es tu día desde que te acostas, hasta que te levantas?
- 7- ¿Cuál es el mejor momento del día? ¿Por qué?
- 8- ¿Qué sentimientos prevalecen más en tu días, la alegría, tristeza, ansiedad, comodidad. Descríbelos brevemente.
- 9- ¿Qué encontrás de positivo y que de negativo en este Aislamiento, Social, Preventivo y Obligatorio?
- 10- ¿Qué extrañas de nuestra querida Escuela y que no?

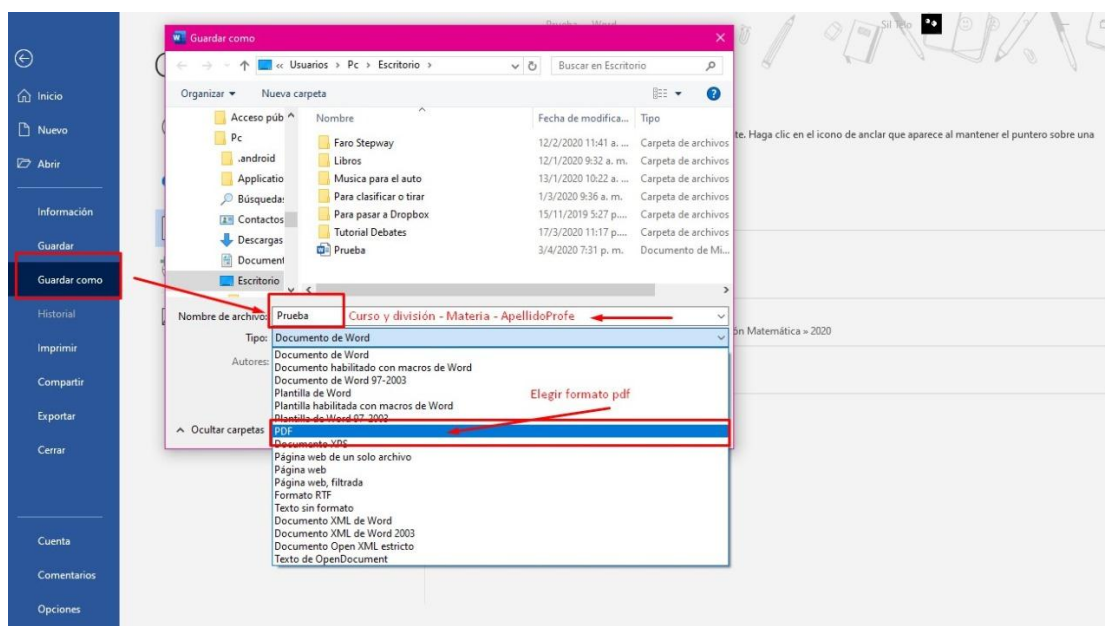
Este trabajo de Educación Física es el 3º, si ya entregaste los anterior es porque estás al día, si aún no lo has hecho, envíalo cuanto antes.

REQUISITOS PARA LA ENTREGA DEL TRABAJO PRÁCTICO:

ENVIAR POR MAIL: nanciprofe@hotmail.com

FECHA ENTREGA: LUNES 18 DE MAYO

El trabajo lo deben enviar en formato PDF, en el cuadro de abajo a modo de muestra les indico como es el procedimiento para pasarlo a este formato.
Donde dice prueba colocar Nombre y Apellido, Curso, División y Escuela.



Quédate en casa

