



## ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: \_\_\_\_\_

CURSO: **1ro** DIVISION: **A Y B**

CURSO Y DIVISION: \_\_\_\_\_

CLASE DIA: VIERNES 03 DE MARZO 2020

## APARATO LOCOMOTOR

DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

- A continuación encontrarán un cuadro, donde deberán completar primero la parte teórica con los conceptos anteriormente vistos y una vez finalizado, se llevara a cabo la parte práctica.
- Los ejercicios que deberán buscar deben ser de ejecución con el peso del propio cuerpo y se le puede agregar botellas de agua de medio litro.
- En el primer cuadro (de izquierda a derecha), se encuentran los nombres de los músculos que deberán desarrollar a lo largo de la fila.
- En el segundo, deberán localizarlo en el cuerpo. (ejemplo: Pectorales, ubicado en el tronco en la parte delantera, etc.)
- En el tercero, tendrán que dibujar o buscar tres imágenes de ejercicios para trabajar dicho musculo, al lado agregar una breve explicación.

### Pautas para el desarrollo de la parte practica

- Una vez finalizado el cuadro, como parte de Entrada en Calor realizarán movimientos articulares y ejercicios coordinativos con dos palos de escobas (Ejercicios de Coordinación  <https://www.youtube.com/watch?v=e2RmIIVCz7c>) durante 8 a 10 minutos.
- La ejecución de los ejercicios deben ser por bloque, en el orden descendente (por columna de arriba hacia abajo) y de manera continua.

Cada ejercicio tiene detallado cuantas repeticiones se tiene que hacer. Podemos encontrar músculos que en la cantidad a ejercitar se le agrega 15 **c/l**, significa que deberá hacer 15 repeticiones de **Cada Lado**.

- Al finalizar el bloque deberán anotar el **TIEMPO** (en minutos y segundos) que les llevo hacerlo.
- Luego deberán descansar 2'30'' para comenzar con el siguiente bloque.
- Y por último harán una breve describirán con respecto a la percepción al esfuerzo físico, es decir cómo se sienten físicamente después de realizar todo el trabajo.
- **Se solicita que se graben realizando un bloque y adjuntarlo al trabajo que deberán enviar por vía mail.**
- **FECHA DE ENTREGA POR MAIL: LUNES 06 DE ABRIL.**  [otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar](mailto:otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar)

### EJEMPLO DE LA SECUENCIA DE LO EJERCICIOS

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	EJERCICIOS					
		1 BLOQUE		2 BLOQUE		3 BLOQUE	
		1- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.	2- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.	3- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.
ABDOMINALES OBLICUOS		↓	15 c/l	↓	15 c/l	↓	15 c/l

TRABAJO

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL VALLE

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	EJERCICIOS					
		1 BLOQUE		2 BLOQUE		3 BLOQUE	
		1- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.	2- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.	3- DIBUJO / DESCRIPCION	REPETIC.
ABDOMINALES OBLICUOS			15 c/l		15 c/l		15 c/l
DELTOIDES			15		15		15
TRAPECIO			15		15		15
DORSALES			15		15		15

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL VALLE

<b>GLUTEOS</b>			15 c/l		15 c/l		15 c/l
<b>ADUCTORES</b>			15 c/l		15 c/l		15 c/l
<b>Tiempo total por bloque</b>							
<b>PAUSAS ENTRE BLOQUES</b>	PAUSA 2'30''		PAUSA 2'30''		PAUSA 2'30''		

**PERCEPCION SUBJETIVA:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_