



## **ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**DOCENTE:** OSCAR TORREBLANCA

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

**CURSO:** 3ro DIVISION: **A Y B**

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

**CLASE:** 20 y 24 de abril.



### **FORMAS Y CRITERIOS DE EVALUACION:**

- Tiempo y forma de entrega: Cada alumno deberá ir armando su carpeta de forma escrita (manuscrito o con procesador de texto –word por ejemplo-) con todos los trabajos entregados. Por ahora, en lo virtual deberán ir acercando por foto o por el formato digital que elijan (Word, por ejemplo), los avances del trabajo hasta el 30/04/20. En caso que presente inconvenientes o dudas en el proceso, podrán ir haciéndome consultas.
- Claridad conceptual.
- Ortografía.
- Código de la clase: [3y44vyx](#)



Google Classroom

**(Deberán ingresar Google a classroom, luego apretar el signito “+”, hacer clic en apuntarse a una clase” y agregar el código)**

- Correo electrónico: [otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar](mailto:otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar)

## PLANOS Y EJES - POSICIONES DEL CUERPO

### DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

Hola Chicos. ¿Cómo están? Espero que se encuentren muy bien junto a sus familias, cuidándose en casa. Les entrego un nuevo trabajo para seguir aprendiendo sobre nuestro cuerpo.



- Todos los movimientos del cuerpo, se realizan en planos imaginarios. Estos planos son: <https://www.youtube.com/watch?v=vVGUJ9ybGaU>. Te pido que mires el video, para nombrar y explicar cada uno de ellos.
- La actividad siguiente, consiste en buscar la definición de las diferentes posiciones del cuerpo. Luego describir 3 (TRES) ejercicios de cada uno de ellos y ejercitarlos a todos 3 veces en 45 segundos. (Realizar una **entrada en calor** de 8 a 10 minutos con movimientos articulares de brazos, cuello, cintura, cadera, piernas, rodillas y tobillos a los que se les sumaran saltar la soga o correr libremente por el espacio).

VERTICAL:

DE CUBITO PRONO O VENTRAL:

DE CUBITO SUPINO O DORSAL:

DE CUBITO LATERAL:

Te comparto un ejemplo de **ejercicio de posición decúbito dorsal:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rUz3uuhg-w>

- Finalmente deberán realizar una breve descripción de cómo se sintieron realizando los ejercicios seleccionados y que ejercicios fueron los que más les gustaron.

Muchas gracias y estoy a disposición por consultas. Saludos.

Prof. Oscar.