



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: _____

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

CURSO Y DIVISION: _____

CLASE DIA: **LUNES 30 DE MARZO 2020**

APARATO LOCOMOTOR

DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

- A continuación encontrarán un cuadro, donde deberán completar de manera teórica y práctica los conceptos vistos en el trabajo anterior.
- Los ejercicios que deberán buscar y realizar deben ser de ejecución con el peso del propio cuerpo, es decir que **NO** tienen que usar elementos externos como pesas, barras, bandas elásticas, etc.
- 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, deberán explicar (breve) que movimientos permite ese musculo.
- En el cuarto, identificar cual es el musculo antagonista.
- En el quinto, tendrán que dibujar o buscar dos imágenes de ejercicios para trabajar dicho musculo, agregar una breve explicación. Identificar qué tipo de contracciones musculares se está realizando. En el cuadro donde dice **cantidad 30''** deben hacer ese ejercicio durante los 45 segundos y anotar la cantidad de repeticiones logradas. (ver cuadro de ejemplo)
- Se recomienda hacer **8 a 10 minutos** de **Entrada en Calor**, donde se incluirá movimientos articulares, trotar por los espacios disponibles, saltar la soga, etc.
- **FECHA DE ENTREGA POR MAIL: LUNES 06 DE ABRIL.**



otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar

EJEMPLO

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	FUNCION	MUSCULO ANTAGONISTA	EJERCICIOS					
				1- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	CANT. 45"	2- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	CANT. 30"
ABDOMINALES	Se encuentra en el tronco en la parte inferior del torax.	Flexion tronco. Interviene en la funcion respirat.	Lumbares	 <p>Acostado boca arriba, con piernas semiflexioada, elevar el tronco y luego bajar.</p>	Dinamicas	30			

TRABAJO PRÁCTICO

GEMELOS									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--