



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: _____

CURSO: 1ro **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: [yk3uu4a](#)



Google Classroom

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

- Correo electrónico: otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar

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.



La actividad 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). Ejemplo de ejercicio de posición decúbito dorsal: <https://www.youtube.com/watch?v=rUz3uuhg-w>

VERTICAL:

DE CUBITO PRONO O VENTRAL:

DE CUBITO SUPINO O DORSAL:

DE CUBITO LATERAL:

Les dejo un video en  **YouTube** sobre **Posturas corporales - Consejos Cuerpo en Forma** <https://www.youtube.com/watch?v=l1QFCbE0eQc>

- 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.