

ESCUELA AGROTÉCNICA
LIBERTADOR GENERAL SAN MARTÍN

EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO PRÁCTICO Nº1

PROFESORES: NANCI ROSCONI –FRONTINI LORENA

CURSOS: -1º 1º- 2º 2 º- 3º 1º-5 º1º

NOMBRE Y APELLIDO: **DIVISIÓN:**

A- ACTIVIDAD:

Estos son términos que se utilizan normalmente durante las clases de Educación Física y es necesario que conozcan sus significados.

- a) Deberán ordenar las palabras alfabéticamente.
- b) Deberán buscar, investigar y redactar el significado de las siguientes palabras.

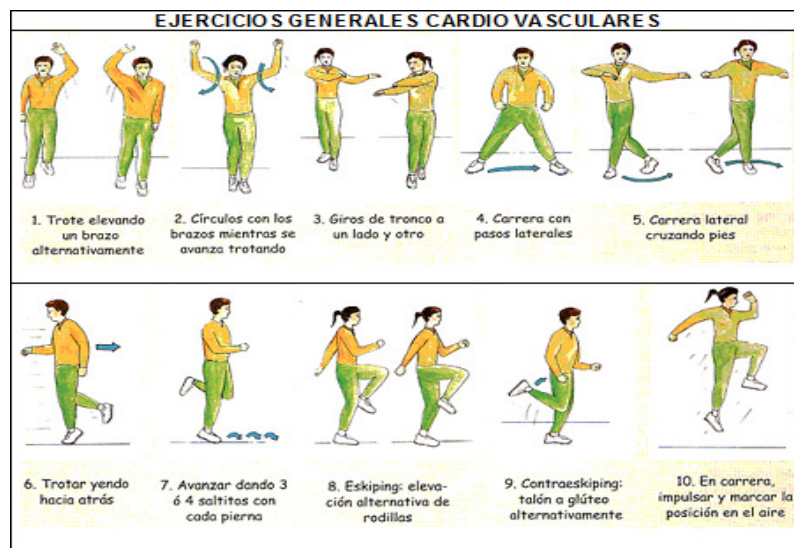
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1-Educación Física | 17- Abducción |
| 2- Actividad Física | 18- Gimnasia formativa |
| 3- Deporte | 19- Flexión |
| 4- Recreación | 20- Extensión |
| 5- Elongación | 21- Habilidades motoras |
| 6- Fuerza muscular | 22- Juego |
| 7- Resistencia aeróbica y anaeróbica | 23- Rotación |
| 8- Aptitud física | 24- Aducción |
| 9- Ejercicio físico | 25-Capacidades Motoras |
| 10- Actividad física aeróbica | 25- Postura |
| 11- Coordinación | 26- Repeticiones |
| 12- Entrenamiento | 27- Intensidad |
| 13- Sedentarismo | 28- Movilidad Articular |
| 14- Equilibrio | 29- articulaciones |
| 15- Flexibilidad | 30- Salud |
| 16- Velocidad | |

- Les recomendamos buscar definiciones cortas, que definan lo solicitado.

ESCUELA AGROTÉCNICA LIBERTADOR GENERAL SAN MARTÍN

B- NOS PONEMOS EN MOVIMIENTO!!!

1- **ENTRADA EN CALOR:** No hay actividad física sin una buena **Entrada en Calor**, aumenta el flujo sanguíneo, disminuye la rigidez de los músculos, 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 generales cardiovasculares.



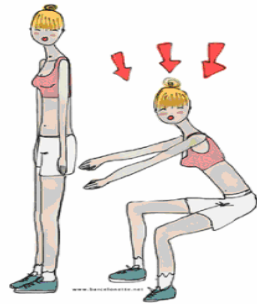
2- TRABAJO DE ABDOMINALES:



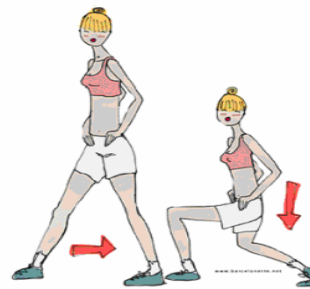
ESCUELA AGROTÉCNICA LIBERTADOR GENERAL SAN MARTÍN

3- TRABAJO DE PIERNAS Y BRAZOS:

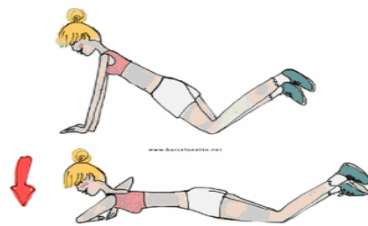
1 SENTADILLAS 10 repeticiones



2 LUNGE 10 repeticiones



3 FLEXIÓN BRAZOS 10 repeticiones



4-Deben copiar este enlace y pegar en la barra del buscador, el cual las llevará a que puedan ver el video con los ejercicios de estiramiento que les proponemos y la ejecución de los mismos.

<https://youtu.be/4SzIEDDNmWM>

IMPORTANTE A TENER EN CUENTA CUANDO EMPIECES A REALIZAR LOS EJERCICIOS:

CUIDA TU RESPIRACIÓN, la respiración adecuada ayuda a relajar el cuerpo, aumenta el flujo de sangre por todo el cuerpo. Debes tomar respiraciones lentas y relajadas cuando estiras, 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 DURANTE 30 SEGUNDOS.
- REPITE EL CIRCUITO DE EJERCICIOS DOS VECES.

ESCUELA AGROTÉCNICA
LIBERTADOR GENERAL SAN MARTÍN

5- DESARROLLAR:

- 1- Describe un comentario de ¿Cómo te resultó la actividad de la entrada en calor?
- 2- ¿Qué abdominales te gustaron más? Por qué?
- 3- ¿Cuántas veces en la semana las pudiste realizar?
- 4- ¿Encontraste un lugar cómodo en casa para poder realizar los ejercicios?
- 5- ¿Cuál de las partes de la clase te gustó más? ¿Por qué?
- 6- ¿Las hiciste sola o en compañía de algún integrante de la familia? ¿Con quién?
- 7- Los ejercicios de estiramiento: cuales te resultaron más fáciles y placenteros? ¿Cuál te costó realizar? Por qué?

REQUISITOS PARA LA ENTREGA DEL TRABAJO PRÁCTICO:

ENVIAR POR MAIL:

rosconi_nanci_raquel@santafevirtual.edu.ar 3º1-5º1

lorefrontini@hotmail.com 1º 1º- 2º 2º

Fecha de entrega: Lunes 21 de junio 2021.