

UNR
ESCUELA AGROTÉCNICA
LIBERTADOR GENERAL SAN MARTÍN



TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA- Nº2

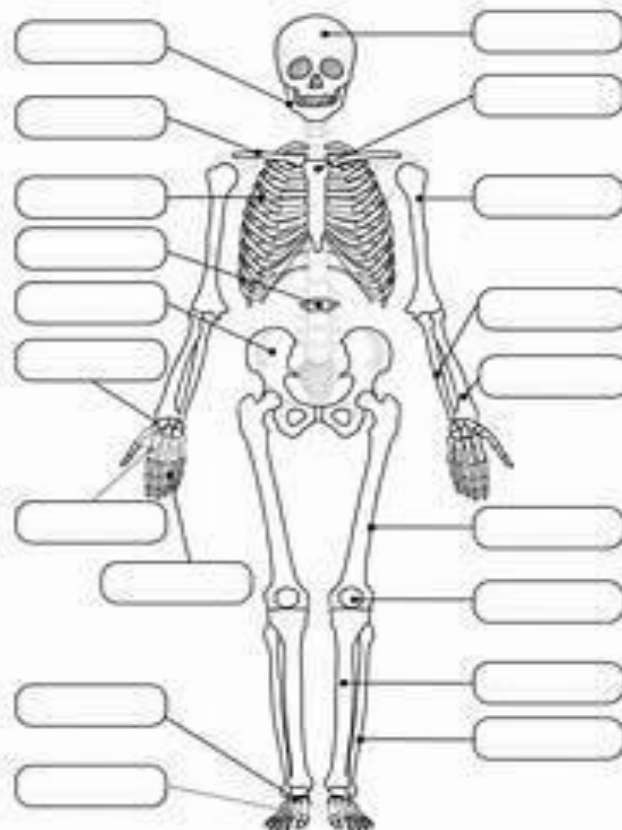
CURSOS: 3º 1º - 5º 2 - PROFESORA NANCI ROSCONI

CURSOS: 1º 1º - 2º 2 - PROFESORA LORENA FRONTINI

NOMBRE Y APELLIDO: DIVISIÓN:

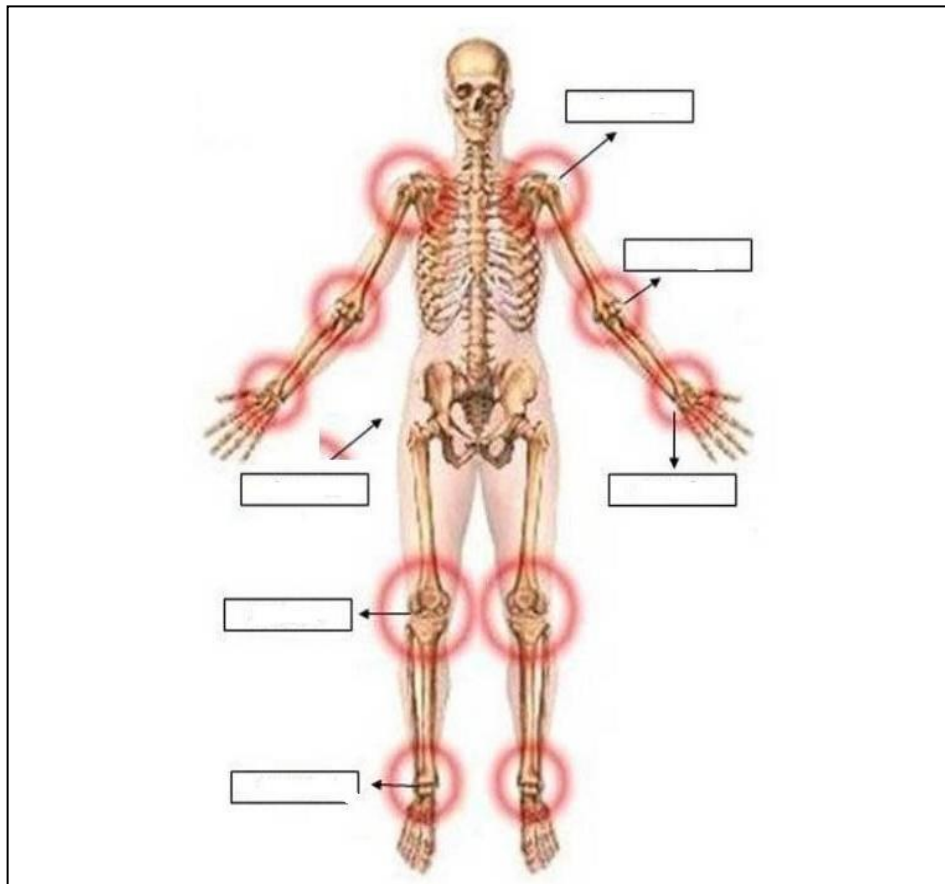
A-SISTEMA ESQUELÉTICO:

- 1-¿Qué es el sistema esquelético y cuál es su función?
- 2- ¿Qué es el esqueleto humano y sus partes? Definir.
- 3-¿Cómo se clasifica el sistema esquelético? ¿Cómo está conformado el sistema esquelético?
- 4-¿Cuáles son las funciones principales del sistema esquelético?
- 5- Completar el cuadro que se encuentra a continuación con los nombres de los diferentes huesos.



B- ARTICULACIONES Y MOVIMIENTO:

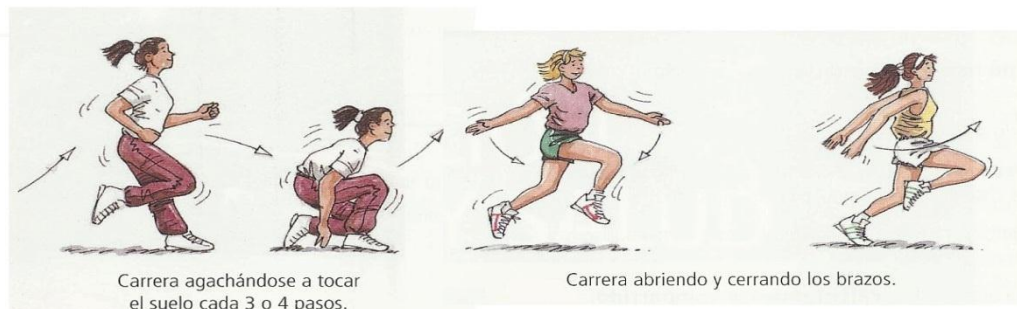
1. ¿Qué es una articulación? Definirla.
2. ¿Las articulaciones intervienen en el movimiento? SÍ NO
3. ¿De qué depende la manera en que se mueven las articulaciones?
- 4- Completar el cuadro que se encuentra a continuación con los nombres de las diferentes articulaciones.
- 5- Actividad práctica: Elige una articulación del cuerpo y realiza todos los movimientos posibles que puedes hacer con la misma, y dibuja tres movimientos.



NOS MOVEMOS!!!

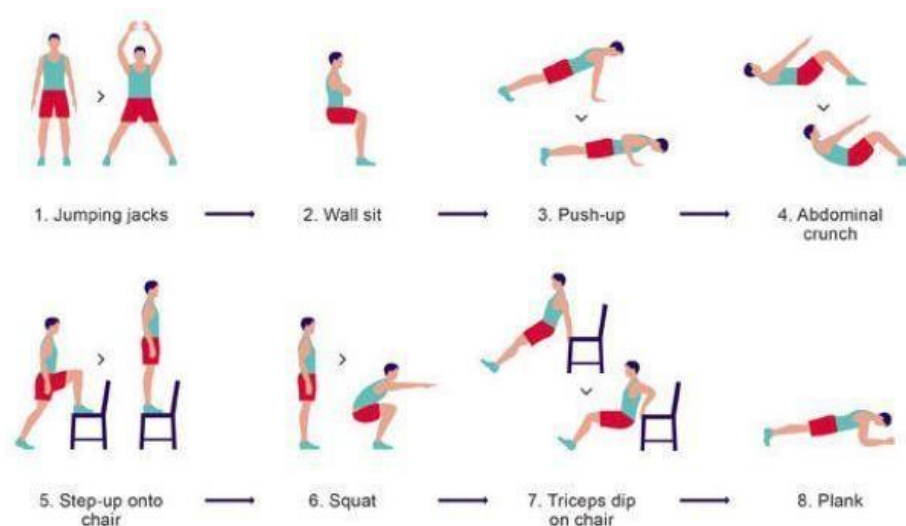
C-ENTRADA EN CALOR:

Vamos a realizar 10 minutos de trote, desplazamientos en el lugar utilizando los ejercicios que se detallan a continuación.



D- TRABAJO PRINCIPAL: Necesitamos una silla para trabajar

Vamos a realizar 15 repeticiones de cada uno de los ejercicios, una vez que terminamos los 8 ejercicios, volvemos a repetirlos una vez más a cada uno (15 repeticiones).



E- VUELTA A LA CALMA:

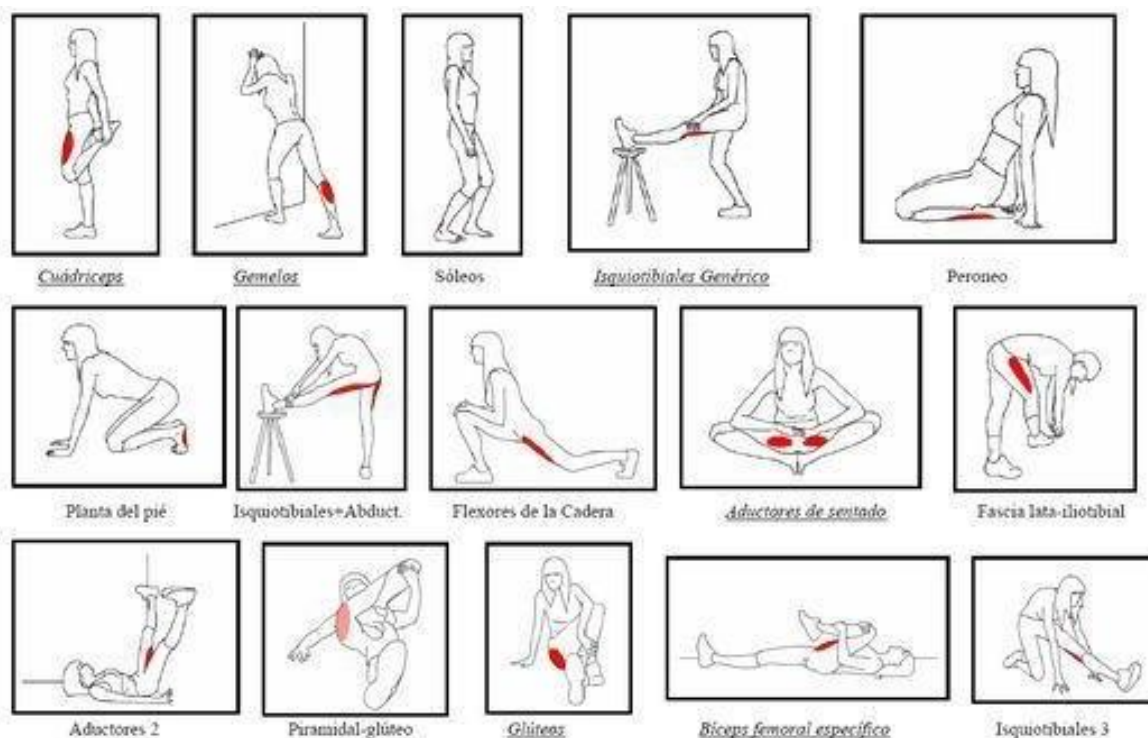


IMPORTANTE A TENER EN CUENTA CUANDO EMPIECES A REALIZAR LOS EJERCICIOS:

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.

(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.



F- DESARROLLAR:

- 1-¿Cómo te fue con la actividad, con los tres momentos de la parte práctica?
- 2-¿Tuviste alguna dificultad? ¿Cuál fue y como lo resolviste?
- 3- ¿Percibiste alguna dificultad física en vos para el desarrollo de la actividad?
- 4- En qué parte de la clase te sentiste más cómodo? ¿Por qué?
- 5- Esta ha sido una oportunidad para poner en práctica tus habilidades, ¿Qué logro has tenido? ¿En qué te has propuesto mejorar?

REQUISITOS PARA LA ENTREGA DEL TRABAJO PRÁCTICO:

ENVIAR POR MAIL:



LOS CURSOS 3º1 Y 5º1º al mail,
rosconi_nanci_raquel@santafevirtual.edu.ar

LOS CURSOS 1º1 Y 2º2º al mail,
lorefrontini@hotmail.com

El trabajo lo deben enviar en formato PDF, en el cuadro de abajo a modo de muestra les indico como es el procedimiento para pasarlo a este formato. Donde dice prueba colocar Nombre y Apellido, Curso, División y Escuela.

Fecha de entrega: Primera semana posterior al receso invernal

