

Clase N° 3 Educación Física 4 “B”

Profesor: Alejandro Fonseca

El próximo trabajo práctico que realizaremos tiene dos partes, una práctica y otra teórica, y es muy importante que lo tomen con responsabilidad ya que depende de ustedes la realización y los resultados.

Parte práctica

Primera actividad:

Rutina de ejercicios:

Movilidad Articular

(no menos de 10 minutos)

Elegirás no menos de 10 ejercicios de Movilidad Articular y los detallarás debajo trabajando desde los pies hasta el cuello.

Ejercicios de Fuerza muscular

(tres series de 10 ejercicios cada una) Ej: 30 flexiones en 3 series de 10 cada una.

Flexiones de brazos, abdominales, sentadillas.

Ejercicios de Flexibilidad (no menos de 10 minutos)

La Flexibilidad de los músculos trabajados anteriormente.

El tipo de ejercicios de flexibilidad que realizarás debe ser pasiva (estirando el músculo hasta su límite y quedando en esa posición por 15 segundos)

A tener en cuenta:

- Al principio hablamos de “Rutina” porque se deberá realizar el día lunes, miércoles y viernes tratando de realizarlos en el mismo horario de ser posible
- Debo tomarme la frecuencia cardíaca antes y después de realizar los ejercicios. Anoto los valores de frecuencia cardíaca debajo.

Ej:

Lunes

Frecuencia cardíaca anterior:.....

Frecuencia cardíaca posterior:.....

Miércoles:

Frecuencia cardíaca anterior:.....

Frecuencia cardíaca posterior:.....

Viernes:

Frecuencia cardíaca anterior:.....

Frecuencia cardíaca posterior:.....

MUY IMPORTANTE:

- Todo ejercicio que realicemos es beneficioso para nuestro organismo y lo debemos realizar con plena voluntad y no por obligación, tratando de disfrutar de la actividad física y piensa que puede ser un momento de encuentro y disfrute familiar.
- Para realizar los ejercicios debes buscar un lugar cómodo y tranquilo en la casa y te será de ayuda acompañarlos con música tranquila, también puedes invitar a familiares a realizarlos.
- Los ejercicios que realices los comentaremos en la primera clase práctica que tengamos en el colegio.

Parte teórica

Segunda Actividad:

“Un Tweet sobre mí mismo”

- 1) Realizar una descripción de vos mismo/a en un tweet, es decir, en 40 caracteres como máximo. Deben poner lo que más resalta de cada uno/a, lo que más les gusta de su forma de ser, como una especie de anuncio sobre vos mismo/a.