

## **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.