



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-



Curricular: Educación Física

CURSO: 3° A/B

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA JUEVES 16/04 DEL 2020/ Fecha de entrega: lunes 20/04

TEMA: **Aparato Locomotor: Sistema Muscular - Capacidades Motoras: Capacidades Condicionales “Fuerza”**

INTRODUCCIÓN

En la actividad que se propone, las alumnas además de descubrir cuáles son las partes que componen el cuerpo, podrán incorporar diferentes conceptos del cuerpo relacionado con el movimiento. Esto llevara a que, a pesar de las circunstancias, busquen variantes para que la actividad se desarrolle en condiciones no habituales, y que puedan hacer una evolución física con el correr del tiempo.

OBJETIVOS

Adquirir las herramientas y procedimientos necesarios para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable, apropiándose de conocimiento, practica y disfrute de actividades físicas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.

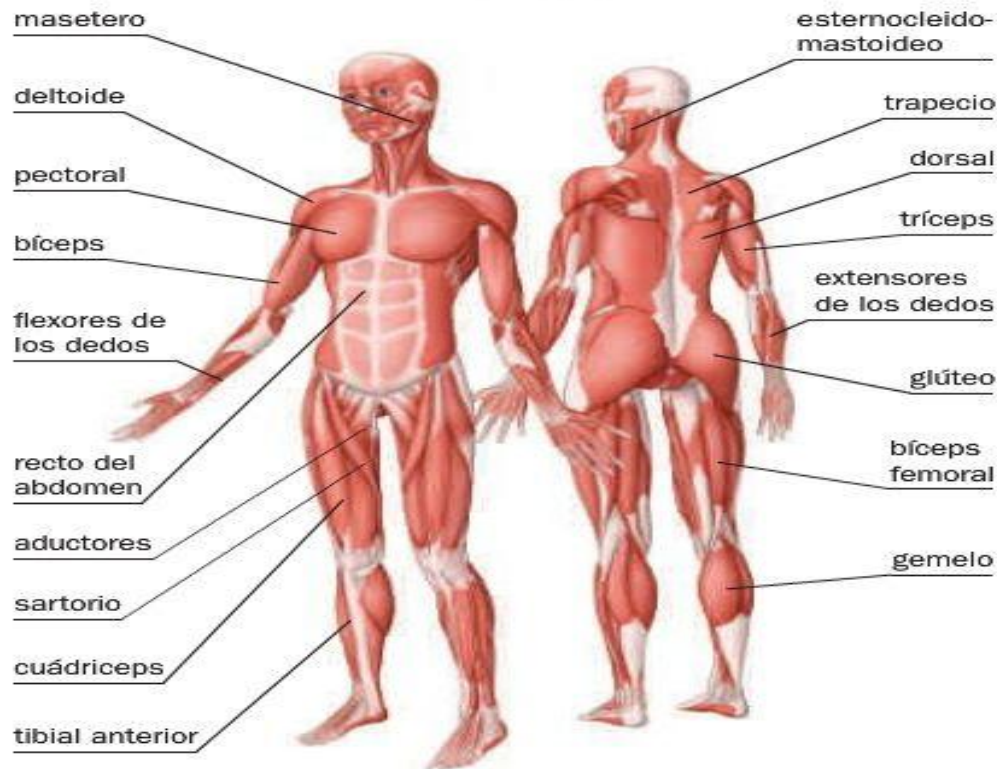
ACTIVIDADES

Inicio

1) Se envía resuelto el punto n° 3 del Trabajo n°2, el cual correspondía a Sistema Muscular. Se guiarán con la imagen para la corrección en sus trabajos.



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-



Desarrollo

1. Entrada en Calor: Calentamiento Cardio. Observa el video y realiza lo dispuesto en mismo.
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>
2. Parte principal: Realiza el circuito que se establece, incluyendo pausas de 30” entre cada serie. Recuerda ser responsable al momento de la ejecución de los ejercicios, para no lesionarte.



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-



- Abdominales (cuida tu cervical). 3 series x 15 repeticiones.
 - Lumbares. 3 series x 15 repeticiones.
 - Flexión de brazos con apoyo en la pared (mantén los codos levemente flexionados). 3 series x 10 repeticiones.
 - Sentadillas (que la punta de tus pies no pase las rodillas). 3 series x 15 repeticiones.
 - Estocadas frontales (que la punta de tus pies no pase las rodillas) 3 series x 16 repeticiones.
 - Saltos adelante y atrás (mantén las rodillas levemente flexionadas). 3 series x 20 repeticiones.
3. Parte Final: Elongar todos los músculos trabajados de 15”, aproximadamente, te puedes guiar con la imagen de los músculos.
4. Una vez realizado el circuito deberás buscar para cada ejercicio propuesto, una variante, que me permita continuar estimulando ese mismo musculo. Se debe enviar el cuadro vía mail al docente en formato Word.

EJERCICIO	VARIANTE	Movimiento (Ejemplo Flexión, Extensión, etc.)	Repeticiones
Abdominales			
Lumbares			
Flexión de brazos con apoyo en la pared			
Sentadillas			
Estocadas frontales			
Saltos adelante y atrás con movimiento de brazo			



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-

