



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: _____


CURSO: **1ro** DIVISION: **A Y B**

CURSO Y DIVISION: _____



CLASE DIA: LUNES 30 DE MARZO 2020

APARATO LOCOMOTOR

DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

- A continuación encontrarán un cuadro, donde deberán completar de manera teórica y práctica los conceptos vistos en el trabajo anterior.
- Los ejercicios que deberán buscar y realizar deben ser de ejecución con el **peso del propio cuerpo**, es decir que **NO** tienen que usar elementos externos como pesas, barras, bandas elásticas, etc.
- En el primer cuadro (de izquierda a derecha), se encuentran los nombres de los músculos que deberán desarrollar a lo largo de la fila.
- En el segundo, deberán localizarlo en el cuerpo. (ejemplo: Pectorales, ubicado en el tronco en la parte delantera, etc.)
- En el tercero, tendrán que dibujar o buscar tres imágenes de ejercicios para trabajar dicho músculo, al lado agregar una breve explicación. En el cuadro donde dice **cantidad 30"** deben hacer ese ejercicio durante los 30 segundos y anotar la cantidad de repeticiones logradas. (ver cuadro de ejemplo)
- Se recomienda hacer **8 a 10 minutos** de **Entrada en Calor**, donde se incluirá movimientos articulares, trotar por los espacios disponibles, saltar la soga, etc.
- **FECHA DE ENTREGA POR MAIL: LUNES 06 DE ABRIL.**  otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar

EJEMPLO

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	EJERCICIOS					
		1- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"	2- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"	3- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"
PECTORALES	En el tronco, en ambos lados en la parte superior del pecho.	 <p>Acostado boca abajo apoyar las manos y pies en el piso, extender los brazos a la altura de los hombros.</p>	15				

TRABAJO PRÁCTICO

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL VALLE

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	EJERCICIOS					
		1- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"	2- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"	3- DIBUJO / DESCRIPCION	CANT. 30"
ABDOMINALES							
BICEPS							
LUMBARES							
TRICEPS							
CUADRICEPS							

GEMELOS							
---------	--	--	--	--	--	--	--