



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



¡Buenos días a todas! Una vez más nos encontramos por esta vía para compartir la actividad de esta jornada. Estoy a disposición lo que necesiten. Muchas gracias. Saludos. Prof. Ana Ponce

Curricular: Educación Física

CURSO: 1° A/B

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

TEMA: **Aparato Locomotor: Sistema Muscular - Habilidades motoras: Caminar, correr y saltar.**

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.

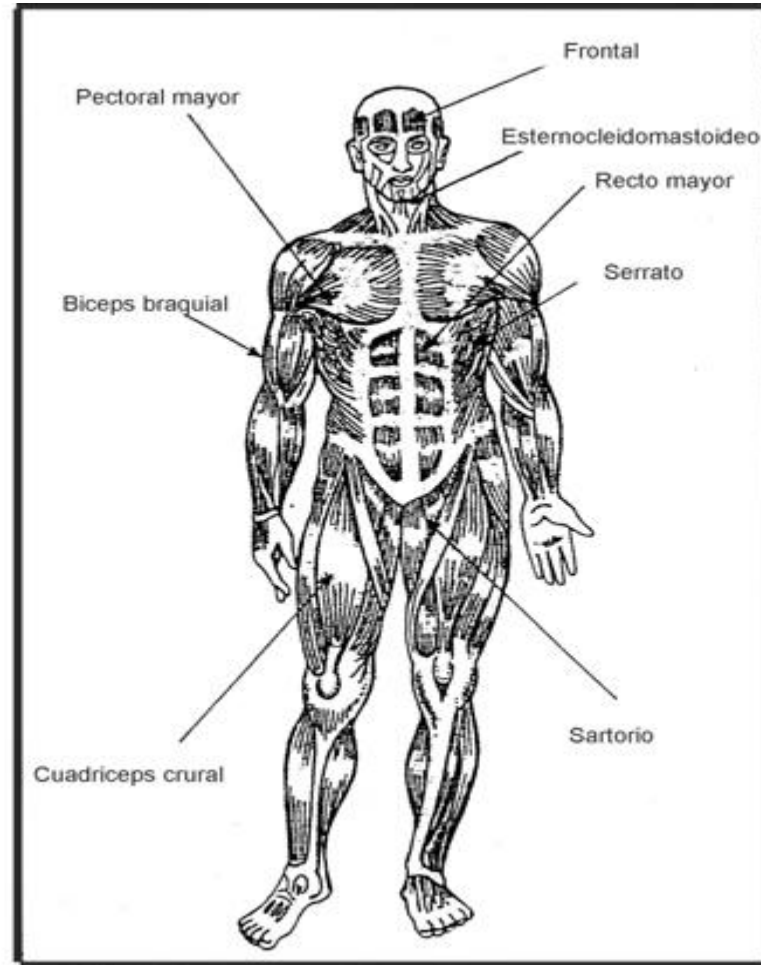
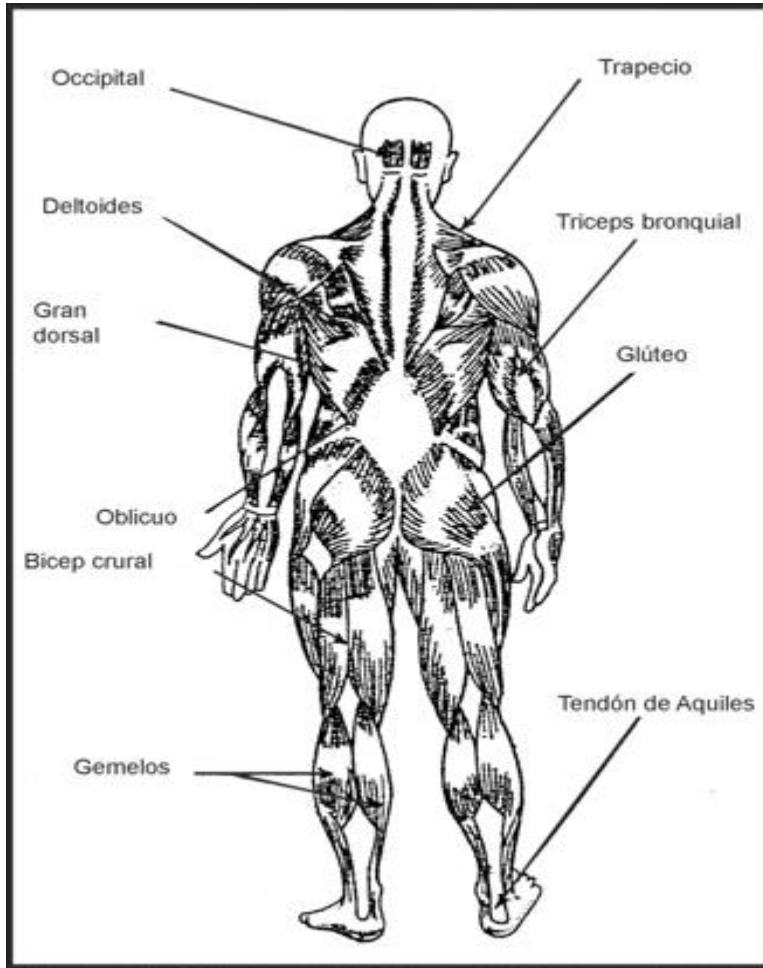
ACTIVIDADES

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-



1. Entrada en Calor: Calentamiento Cardio. Observa el video y realiza lo dispuesto en mismo.
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>



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



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.
 - 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). 3series x 20 repeticiones.
3. Parte Final: Elongar todos los músculos trabajados de 15”, aproximadamente, te puedes guiar con la imagen de los músculos.
A LA RUTINA LA PUEDES REPETIR LAS VECES QUE TU QUIERAS Y PUEDES HACERLO.
4. Una vez finalizada la rutina, debes llenar el siguiente cuadro y enviarla vía mail al docente, solo el cuadro en un Word.

| EJERCICIOS | Movimiento (Ejemplo Flexión, Extensión, etc.) | Pudiste realizar todas las repeticiones establecidas SI- NO- PORQUE | Como sentiste tu cuerpo en esa ejercitación |
|--|---|--|---|
| Abdominales | | | |
| Lumbares | | | |
| Flexión de brazos con apoyo en la pared | | | |
| Sentadillas | | | |
| Estocadas frontales | | | |



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



| | | | |
|--|--|--|--|
| Saltos adelante y atrás con movimiento de brazo | | | |
|--|--|--|--|