



## ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: OSCAR TORREBLANCA

ALUMNO: \_\_\_\_\_

CURSO: **3ro** DIVISION: **A Y B**

CURSO Y DIVISION: \_\_\_\_\_


CLASE DIA: **LUNES 03 DE ABRIL 2020**


## APARATO LOCOMOTOR

### DESCRIPCION DEL TRABAJO PRÁCTICO:

- A continuación encontrarán un cuadro, donde deberán completar primero la parte teórica con los conceptos anteriormente vistos y una vez finalizado, se llevara a cabo la parte práctica.
- Los ejercicios que deberán buscar deben ser de ejecución con el peso del propio cuerpo y se le puede agregar botellas de agua de medio litro.
- 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, deberán explicar (breve) que movimientos permite ese musculo.
- En el cuarto, identificar cual es el musculo antagonista.
- En el quinto, tendrán que dibujar o buscar dos imágenes de ejercicios para trabajar dicho musculo, agregar una breve explicación. Identificar qué tipo de contracciones musculares se está realizando

### Pautas para el desarrollo de la parte práctica

- Una vez finalizado el cuadro, como parte de Entrada en Calor realizarán movimientos articulares y ejercicios coordinativos con dos palos de escobas (Ejercicios de Coordinación  <https://www.youtube.com/watch?v=e2RmlIVCz7c>) durante 8 a 10 minutos.

- La ejecución de los ejercicios deben ser por bloque, en el orden descendente (por columna de arriba hacia abajo) y de manera continua. Cada ejercicio tiene detallado cuantas repeticiones se tiene que hacer. Podemos encontrar músculos que en la cantidad a ejercitar se le agrega 20 **c/I**, significa que deberá hacer 20 repeticiones de **Cada Lado**.
- Al finalizar el bloque deberán anotar el **TIEMPO** (en minutos y segundos) que les llevo hacerlo.
- Luego deberán descansar 2'30'' para comenzar con el siguiente bloque.
- Y por último harán una breve describirán con respecto a la percepción al esfuerzo físico, es decir cómo se sienten físicamente después de realizar todo el trabajo.
- **Se solicita que se graben realizando un bloque y adjuntarlo al trabajo que deberán enviar por vía mail.**
- **FECHA DE ENTREGA POR MAIL: LUNES O6 DE ABRIL.**  [otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar](mailto:otorreblanca@institutosvallecba.edu.ar)

### EJEMPLO DE LA SECUENCIA DE LO EJERCICIOS

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	FUNCION	MUSCULO ANTAGONISTA	EJERCICIOS					
				1 BLOQUE			2 BLOQUE		
				1- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	REP.	2- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	REP.
ABDOMINALES				↓		20	↓		20

**TRABAJO**

NOMBRE DEL MUSCULO	UBICACIÓN	FUNCION	MUSCULO ANTAGONISTA	EJERCICIOS					
				1 BLOQUE			2 BLOQUE		
				1- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	REP.	2- DIBUJO / DESCRIPCION	TIPO DE CONTRACCION	REP.
ABDOMINALES						20			20
DORSALES						20			20
DELTOIDES						20 c/l			20 c/l
TRAPECIO						20			20

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL VALLE

<b>ADUCTORES</b>						20 c/l			20 c/l
<b>CUADRICEPS</b>						20 c/l			20 c/l
<b>ISQUIOSTIBIAL ES</b>						20 c/l			20 c/l
<b>Tiempo total por bloque</b>									
<b>PAUSAS ENTRE BLOQUES</b>				PAUSA 2'30''			PAUSA 2'30''		

**PERCEPCION SUBJETIVA:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_