

TRABAJO PRÁCTICO

Profesor: ACEVEDO ROLANDO GERMAN

Cursos: varones.

- ★ ANALIZAR EL VIDEO <https://www.youtube.com/watch?v=tWTq-Papp8g>
- ★ RESPONDER DE MANERA ESCRITA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:
- ★ ¿Qué es el cuerpo? ¿Cómo construimos nuestro cuerpo? ¿Cómo cuidamos el cuerpo, porque es importante cuidarlo? ¿Todos los cuerpos son iguales, lo que los hace distintos?
- ★ Buscar publicidades donde muestran cuerpos masculinos y femeninos y realizar una descripción sobre estos cuerpos. (adjuntar las imágenes en un afiche)
- ★ Seleccionar ejercicios de desplazamientos, habilidades motoras básicas y combinadas, para armar sus propias entradas en calor.
- ★ Realización de ejercicios variados que impacten sobre la fuerza, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- ★ Armar un plan de actividad física personalizado con tiempo estimado de 30 minutos, divididos en ENTRADA EN CALOR - 8 a 10 MINUTOS. PARTE CENTRAL (realización de los ejercicios de fuerza , resistencia) 17 a 18 MINUTOS y VUELTA A LA CALMA 5 a 8 MINUTOS. (la realización de los ejercicios se realizará en 3 series mínimo 20 repeticiones)(las flexiones de brazo 3 series mínimo 10 repeticiones). Pueden incorporar elementos en la realización de los ejercicios si así lo consideran.
- ★ Creación individual de secuencia motrices donde el alumno/a ponga en práctica su creatividad utilizando el ritmo musical preferido con o sin elementos utilizando las TIC como herramienta para subir el trabajo a la sala de Educación Física en el Facebook de la escuela.