

E.E.S N° 3 “Abi María Florencia Ortega”

TRABAJO PRÁCTICO N° 5

CURSO: 3° 1, 2 y 3 C.O Mujeres

PROFESORAS: Cordero Schneider, Patricia

Cristoff, Gabriela

Fecha de entrega: semana del 29 al 03 de julio.

TEMA: LA ENTRADA EN CALOR Parte N° 2

EJE: Gimnasia

Objetivo: Usar su creatividad para elaborar una entrada en calor utilizando las habilidades motoras básicas y combinadas para resolver el problema planteado.

ACTIVIDAD:

1. Elaborar una entrada en calor:

Teniendo en cuenta todo lo que se dio en el trabajo practico N 4 propone una entrada en calor para realizarla en la clase de Educación Física, que conste de 6 desplazamientos del miembro inferior (o sea movimientos de piernas) con movimientos articulares del miembro superior (hombro, brazos, manos), arma un cuadro donde coloques en un casillero la descripción del ejercicio de desplazamiento y al lado el dibujo del mismo. Usa tu imaginación para crear tus propios ejercicios.

2. Agregar otro cuadro que tengo 4 ejercicios de elongación, 2 de miembros superior y 2 de miembro inferior, hacer la descripción de los ejercicios y el dibujo.

N°	Descripción del Ejercicios de desplazamiento	Dibujo
1		
2		
3		
4		

5		
6		

N°	Descripción del Ejercicios de elongación	Dibujo
1		
2		
3		
4		

Criterios para la entrega de los trabajos practico:

Se tendrá en cuenta la prolijidad y presentación del trabajo en tiempo y forma.

El trabajo practico debe tener caratula título del trabajo, curso, nombre y apellido y las respuestas a las consignas.

Tienen dos opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

Al grupo de whastApp de 3 año para su corrección o

También nos pueden mandar a nuestros correos electrónicos:

profepatryschneider@yahoo.com.ar

gabrielacff29@gmail.com

Referencia Bibliográfica:

<https://www.youtube.com/watch?v=w5u-cfmkBfl>

<https://www.youtube.com/watch?v=R6OHyxDHPsE>