

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

**TRABAJO PRÁCTICO N° 6**

**CURSO: 3° 1, 2 y 3 C.O Mujeres**

**PROFESORAS: Cordero Schneider, Patricia**

**Cristoff, Gabriela**

**Fecha de entrega:** semana del

**TEMA: LA ENTRADA EN CALOR Parte N° 3**

**EJE: Gimnasia**

**Objetivo:** Emplear su creatividad para elaborar una entrada en calor con elementos, utilizando las habilidades motoras básicas y combinadas para resolver el problema planteado.

**ACTIVIDAD:**

1). Elaborar una entrada en calor general utilizando algún elemento u objeto que tengas en tu casa, como por ejemplo botellitas, sogas, aros, zapatillas, etc. Que tenga 5 desplazamientos de miembro inferior, cada uno acompañado con un movimiento de miembro superior. Dibújalos y descríbelos en un cuadro.

2). Dibuja y describe 2 ejercicios de elongación de miembro superior e inferior para terminar con la entrada en calor, que estén relacionados con los grupos musculares trabajados en los ejercicios anteriores.

<b>Entrada en calor general con un objeto o elemento.</b>		
<b>N°</b>	<b>Dibujo ejercicio</b>	<b>Descripción del ejercicio</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		

5		
6		
<b>Ejercicios de elongación</b>		
<b>N°</b>	<b>Dibujo ejercicio</b>	<b>Descripción del ejercicio</b>
1		
2		
3		
4		

**Crterios 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 WhatsApp de 3 año para su corrección o

También nos pueden mandar a nuestros correos electrónicos:

[profepatryschneider@yahoo.com.ar](mailto:profepatryschneider@yahoo.com.ar)

[gabrielacff29@gmail.com](mailto:gabrielacff29@gmail.com)

**Referencia Bibliográfica:**

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

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

