

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

TRABAJO PRÁCTICO N° 7

CURSO: 3° 1, 2 y 3 C.O Mujeres

PROFESORAS: Cordero Schneider, Patricia

Cristoff, Gabriela

Fecha de entrega: Semana del 7 al 11 de septiembre.

TEMA: LA ENTRADA EN CALOR Parte N° 4

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). Elegir una de estas figuras que estará marcada en el suelo.



--	--	--	--	--	--

2). Luego con la figura que elegiste realizar una entrada en calor, dibujando y describiendo, 5 desplazamientos de miembro inferior acompañado con movimientos del miembro superior.

3). Dibuja y describe 4 ejercicios de elongación, 2 de miembro superior y 2 de miembro inferior para terminar con la entrada en calor, que estén relacionados con los grupos musculares trabajados en los ejercicios anteriores.

Entrada en calor general		
N°	Dibujo ejercicio	Descripción del ejercicio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Ejercicios de elongación		
N°	Dibujo ejercicio	Descripción del ejercicio
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 WhatsApp 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>