

EDUCACION FISICA:

TRABAJO PRÁCTICO N°6-DE EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 4° y 5ª AÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges / Aguirre Lorena

Secuencia didáctica: N°6

TEMA: ACTIVIDADES FISICAS PARA LA CASA

BIBLIOGRAFÍA: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, JUAN CARLOS CONTRERAS. ANATOMIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON EL PROPIO CUERPO, BRET CONTRERAS.

ACTIVIDADES:

**A. ¿QUÉ ENTIENDE POR ALINEACION POSTURAL O BUENA POSTURA?*

REALIZAR UNA INVESTIGACION SOBRE LOS MUSCULOS QUE MANTIENEN Y COLABORAN CON UNA CORRECTA ALINEACION POSTURAL.

**B. REALIZAR POR ESCRITO 3 (TRES) EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LOS SIGUIENTES MUSCULOS:*

ESPINALES-DORZALES-LUMBARES.

GLUTEO.

ABDOMINALES INFERIORES Y SUPERIORES.

**C. EXPLIQUE BREVEMENTE COMO SE REALIZAN Y QUE VARIANTES PODEMOS ENCONTRAR.*

***D. SEGUN LA IVESTIGACIO REALIZADA EN EL PUNTO “A” QUE EJERCICIOS RECOMENDARIA REALIZAR DIARIAMENTE EN SU ENTRENAMIENTO**

PARA MANTENER, Y FORTALECER ¿PORQUE SON IMPORTANTES.?

TRABAJO DE APLICACIONES:

_CON RESPECTO A LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO ¿CREE QUE ES IMPORTANTE Y NECESARIO REALIZAR ACTIVIDADES FISICAS EN CASA? ¿PORQUE SI O PORQUE NO?

¿QUÉ ACTIVIDADES TE APASIONAN?

¿PROPONGA UN ENTRENAMIENTO DIARIO QUE PUEDA REALIZARLO TODOS LOS DIAS (LA ACTIVIDAD ES LIBRE Y DEPENDE DE TUS GUSTOS PERSONALES, BAILAR, HACER AEROBICOS ETC

¿QUE EJERCICIOS ESTARIAN COMO PRIORIDAD EN SU ENTRNAMIENTO Y POR QUÉ?

ME INTERESA SABER CUALES SON LAS LIMITACIONES, Y CUALES TUS FORTALEZA PARA LLEVAR ADELANTE ESTA ACTIVIDAD.

DESCRIBIR CON TUS PALABRAS LAS LIMITACIONES QUE ENCUENTRAS A LA HORA DE REALIZAR ACTIVIDADES FISICAS DIARIAS EN CASA.

INDICACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA.

- *DESCANSAR 8 HORAS AL DIA, EN LO POSIBLE DE NOCHE
- * PROCURA COMER MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS Y TOMAR MUCHA AGUA.
- * SI SIENTES CANSANCIO O FATIGA ABANDONA LA ACTIVIDAD
- * DESPUES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA NO DEBES OLVIDAR ELONGAR Y RESPIRAR RELAJADAMENTE.
- *REALIZA UNA BASICA ORGANIZACIÓN DE TU TIEMPO.
- * ES IMPORTANTE DEDICAR ALGO DE TIEMPO A LAS COSAS QUE NOS BRINDAN BIENESTAR COMO ESCUCHAR MUSICA, MEDITAR, JUGAR CON TU MASCOTA, PINTAR, HACER EJERCICIOS DE RESPIRACION ETC.