

E.E.S N° 33 “Juan Facundo Quiroga”

TRABAJO PRÁCTICO N° 7

AÑO: 2020

CURSOS: 4º 4 C.O Mujeres

ESPACIO: EDUCACION FISICA

PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA

TEMA: ENTRADA EN CALOR Parte 4

Objetivo: Emplear su creatividad para elaborar una entrada en calor con un objeto, utilizando las habilidades motoras básicas para resolver el problema planteado.

CAPACIDADES: Resolución de problemas, planteando a las alumnas una situación que deberán resolver utilizando su creatividad y sus conocimientos previos o indagando y buscando por diferentes fuentes la información que les ayude a resolver los problemas planteados, fomentando su independencia.

EJE: Gimnasia Formativa

CONTENIDO DISCIPLINAR: Entrada en calor/ Habilidades motoras Básicas.

Actividad:

1). Elaborar una entrada en calor general utilizando un elemento u objeto que tengas en su casa, como por ejemplo botellas, sogas, aros, bastón, etc. Deberá esa entrada en calor contar con 5 desplazamientos de miembro inferior. 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.

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

Aclaración: solo deben elegir un solo elemento con que trabajar su entrada en calor. Ejemplo, si eligen el bastón deberán hacer todos los desplazamientos utilizando ese elemento.

Criterios para la entrega de los trabajos practico:

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

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

Correcto diseño y Producción de textos escritos y los dibujos sean ilustrativos y representativos a lo que se le solicita.

Tienen tres opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

A mi Messenger del Facebook Mariel Schneider o

También me pueden mandar a mi correo electrónico: profepatryschneider@yahoo.com.ar

Celular: 3624- 599169

Referencia Bibliográfica:

Janet T. (2017). 3 fases del calentamiento físico. En Forma 180. Recuperado de salud180.com

<http://craarmunaef.blogspot.com/p/el-calentamiento.html>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/01/19/la-entrada-en-calor/>

<https://www.minutouno.com/notas/107323-conoceel-valor-la-entrada-calor-la-hora-hacer-ejercicio>