

Trabajo Práctico 2020 Educación Física en Casa

Hola queridos alumnos. Primeramente queremos desearles que tengan un hermoso día y esperamos que estén muy bien y respetando y cumpliendo con la Cuarentena para cuidarnos y cuidar a nuestros seres queridos.

Esperamos que ya hayan podido realizar los Trabajos Prácticos anteriores así, comparándolos, podamos realizar este que le preparamos ahora.

- 1) Realizar una Entrada en Calor de 10 minutos. Recordá que tiene que ser acorde a la actividad principal que viene posteriormente. (Por ejemplo podés poner una música que te guste con ritmo medianamente rápido y bailar o mover las articulaciones. Luego tomate unos minutos para “estirar”).
- 2) Realizar los siguientes ejercicios de fuerza, respetando la postura de las figuras (para el buen cuidado de nuestro cuerpo) y la cantidad de repeticiones. Queríamos recordarte que la actividad no es por tiempo sino por repeticiones (salvo la plancha), la fuerza tiene que ser continua y cómoda y que no te olvides de respirar en cada esfuerzo. ESTE CIRCUITO DE 4 ESTACIONES LO DEBÉS REALIZAR COMO MÍNIMO 3 VECES.

Abdominales Recto Anterior: 20 repeticiones



Estiro 10 segundos (no más)



Glúteos: 20 repeticiones



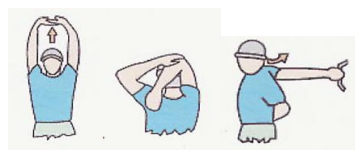
Estiro 10 segundos (no más)



Fuerza de brazos: 20 repeticiones



Estiro 10 segundos (no más)



Plancha x 20 segundos



Estiro 10 segundos (no más)



- 3) Luego de finalizar con el punto 2 (que te tiene que haber tomado unos 30 minutos aproximadamente), debés ELONGAR 15 minutos como mínimo. Podés poner una música con ritmo lento para relajar mejor. Y NO OLVIDAR LA RESPIRACIÓN.
- 4) Este punto es el más importante: **REALIZAR ESTE TRABAJO PRÁCTICO DÍA POR MEDIO SIN EXCEPCIÓN NI INTERRUPCIÓN DEL CRONOGRAMA.** NO MODIFICAR LA POSTURA DE LOS EJERCICIOS NI LA CANTIDAD DE REPETICIONES. NOSOTROS, TUS PROFES DE EDUCACIÓN FÍSICA VAMOS A SER LOS ÚNICOS AUTORIZADOS EN REALIZAR CAMBIOS.
- 5) No olvides que vas a ser EVALUADO en forma personal cuando se normalicen las actividades en nuestra querida escuela.