

EDUCACIÓN FÍSICA

Fecha de entrega: hasta el 15/09/2020

Profesor: Franco Cristian.

Queridos alumnos, familias los saludo con afecto, esperando se encuentren bien y cuidándose, esta semana les envío un link con una actividad de coordinación de piernas, esperando lo puedan realizar y repetir las veces que puedan para ir mejorando esta capacidad. A continuación les dejo algunas recomendaciones:

- Pueden realizar el cuadrado, con cinta de papel, dibujarlo con tiza, o utilizar como referencia una cerámica/ baldosa.
- Antes de comenzar realicen series de movilidad articular, una pequeña entrada en calor, como ya se han practicado en clases anteriores.

Luego de realizar la actividad responder las siguientes preguntas:

1)-¿Qué es la coordinación en Educación Física?

2)-¿Por qué y para qué nos sirven trabajar ejercicios de coordinación de piernas?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=g63LWfFADRI&list=UUmPO_ufXR4v-2gVPkjqN62w&index=1

Además les propongo poner en práctica lo aprendido durante este periodo, es por ello que van a tener que armar un circuito motriz con los materiales o recursos que tengan en casa.

Una vez que lo arman pueden enviar en un Word o imagen de la carpeta detallando cómo está organizado el circuito que ustedes crearon.

¿Qué es un circuito motriz?

Un **circuito de acción motriz** es aquel en el que se implica movimiento de nuestro aparato motor, es decir el movimiento de nuestro cuerpo; ejemplo de ello sería: caminar, correr, saltar entre otros.

El circuito se divide por estaciones que es por donde uno pasa y hace una actividad, como lo habíamos hecho en el día del niño en la escuela que teníamos que cambiarnos de un lado al otro porque había muchos juegos.

Ejemplo: Estación 1 saltar; estación 2 correr en el lugar; etc.

En esta oportunidad se les pide que armen 6 estaciones de juego o ejercicios sin repetir los ejemplos mencionados.



CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos



2. Flexión y extensión de rodillas



3. Abdominales



4. Dorsales



5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho



6. Abdominales



www.fppt.info