

Escuela: Agrotécnica Gonzalo Doblas

Docente: Escrivá Yésica

Curso: 2do, 3ero y 4to año.

Turno: tarde

Área curricular: Educación Física

Título: “Cuerpo en movimiento”

Contenidos:

- Conocimiento del propio cuerpo para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
- Prácticas corporales, ludomotrices y deportivas en interacción con otros.
- Reglamento de futbol femenino.

• **SEGUNDA GUÍA PEDAGÓGICA (PRIMER QUINCENA ABRIL).**

Actividades a desarrollar: (buscar a través de medios tecnológicos las respuestas).

1. Realizar 2 series de 20 abdominales. (día por medio)
2. Realizar 2 series de 20 espinales. (día por medio)
3. Realizar 2 series de 5 flexiones de brazos. (día por medio)
4. Realizar 10 sentadillas. (día por medio)
(previamente a realizar los ejercicios anteriores debe entrar en calor para evitar lesiones, puede trabajar para ello movimientos articulares de TODO el cuerpo, trote en el lugar, rodillas arriba, talones hacia atrás, galope lateral. La entrada en calor debe ser como mínimo de 10 minutos y al finalizar los ejercicios debe estirar los músculos).
Al regreso de nuestras actividades las alumnas serán evaluadas en los ejercicios pedidos anteriormente es por ello la importancia de poder ir realizarlos desde ya.
5. ¿Cuál músculo se trabaja al realizar abdominales?
6. ¿Cuál músculo se trabaja al realizar espinales?
7. ¿Cuál músculo se trabaja al realizar las flexiones de brazos?
8. Reglas de futbol: Busque y diga lo mencionado en las reglas que hablan de: campo de juego, composición de los equipos, duración del partido.

PRESENTAR EN HOJAS DE BLOCK, CON LOS DATOS DEL ALUMNO, ESCUELA Y AÑO (CURSO) ABROCHADO O EN FOLIO (ADJUNTARLO CON LA GUIA ANTERIOR).

LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO SERÁ AL REGRESO DE CLASES !!!