

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 4° 1° - 4° 2° -4° 3° **Ciclo Orientado**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°10 Habilidad Motora Específica

Objetivo:

Ejercitar su cuerpo a través de las propuestas recibidas por el departamento de Educación.
Física

Contenido:

Habilidad Motora Específica.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Si tienen dudas o consultas comunicarse con su profesor/a, respetando el día y horario que a continuación se detalla:

4° 1° - 4° 2° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

Miércoles de 9 a 11hs

4° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

Jueves de 16 a 18 hs

4° 1°- 4° 2° - Profesora Roxana Ramírez contacto (246-4165828)

Sábados de 9 a 11 hs

4° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Jueves 16 a 18 hs

Recordar siempre antes de cualquier actividad física entrar en calor.

1_ Realizar una entrada en calor de 10 minutos comenzando por las articulaciones de tobillo, rodilla, cintura, brazos.

2_ Recorrer todas las habitaciones de la casa caminando a paso firme por 5 minutos

La entrada en calor es la preparación del cuerpo para determinado esfuerzo, es fundamental para el rendimiento. No hay actividad física sin entrada en calor.

Su objetivo primordial en el deporte profesional es obtener el máximo rendimiento deportivo, secundariamente es evitar lesiones.

Es la condición que se logra en el cuerpo, y que consiste en por medio del ejercicio, subir la temperatura del cuerpo, así como también su pulso cardíaco. Son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o la competencia con el fin de lograr una máxima prestación de las capacidades físicas, psíquicas y técnicas del individuo. Debe estar el 70% de la masa muscular comprometida.

Terminada la entrada en calor realizar el circuito:

3 series de 12 repeticiones cada ejercicio.

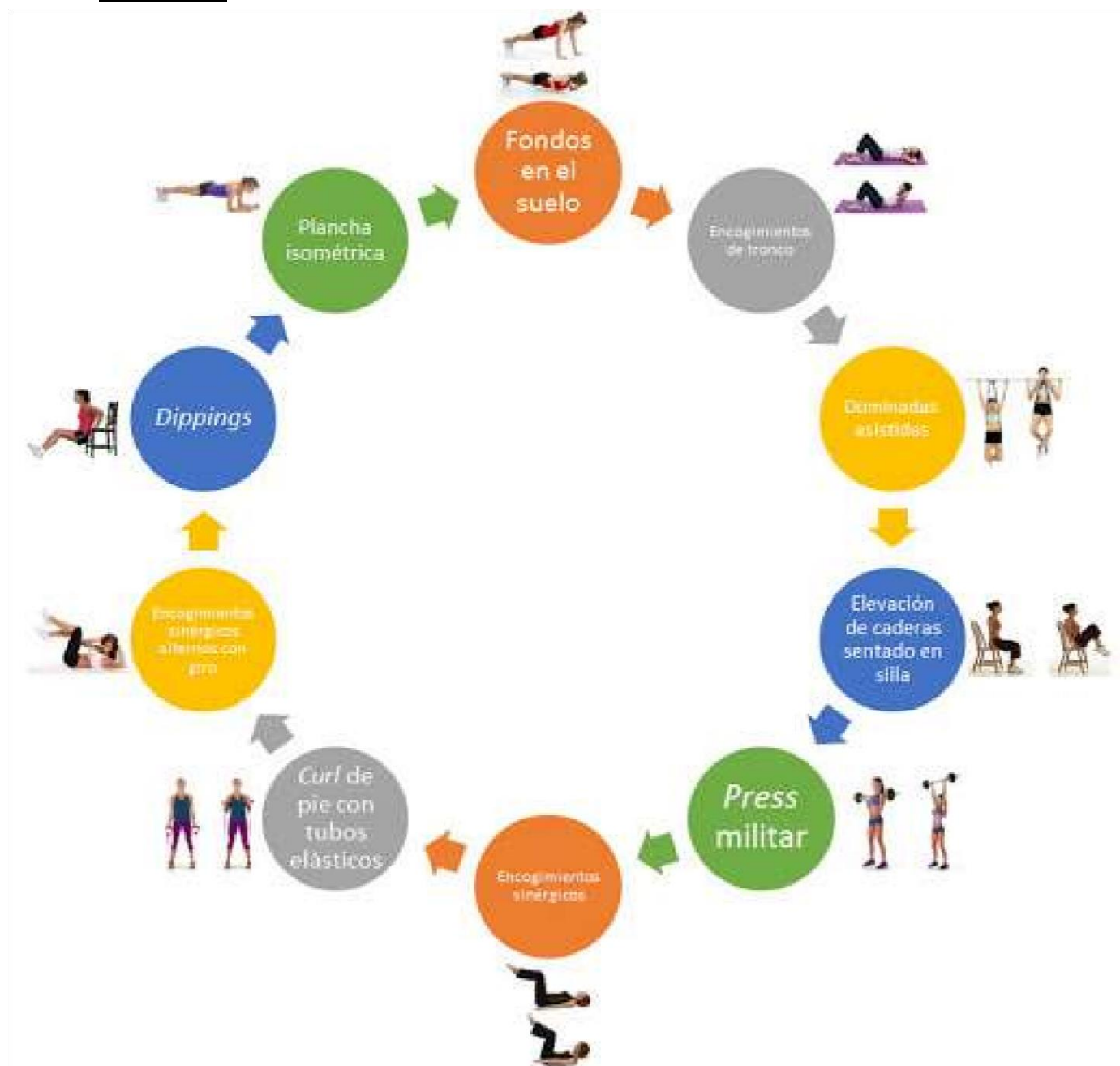
Entre cada ejercicio una pausa de 10 segundos y entre cada serie una pausa de 20 segundos.

Se dan dos circuitos distintos para que realices el que creas está más acorde a tu estado físico.

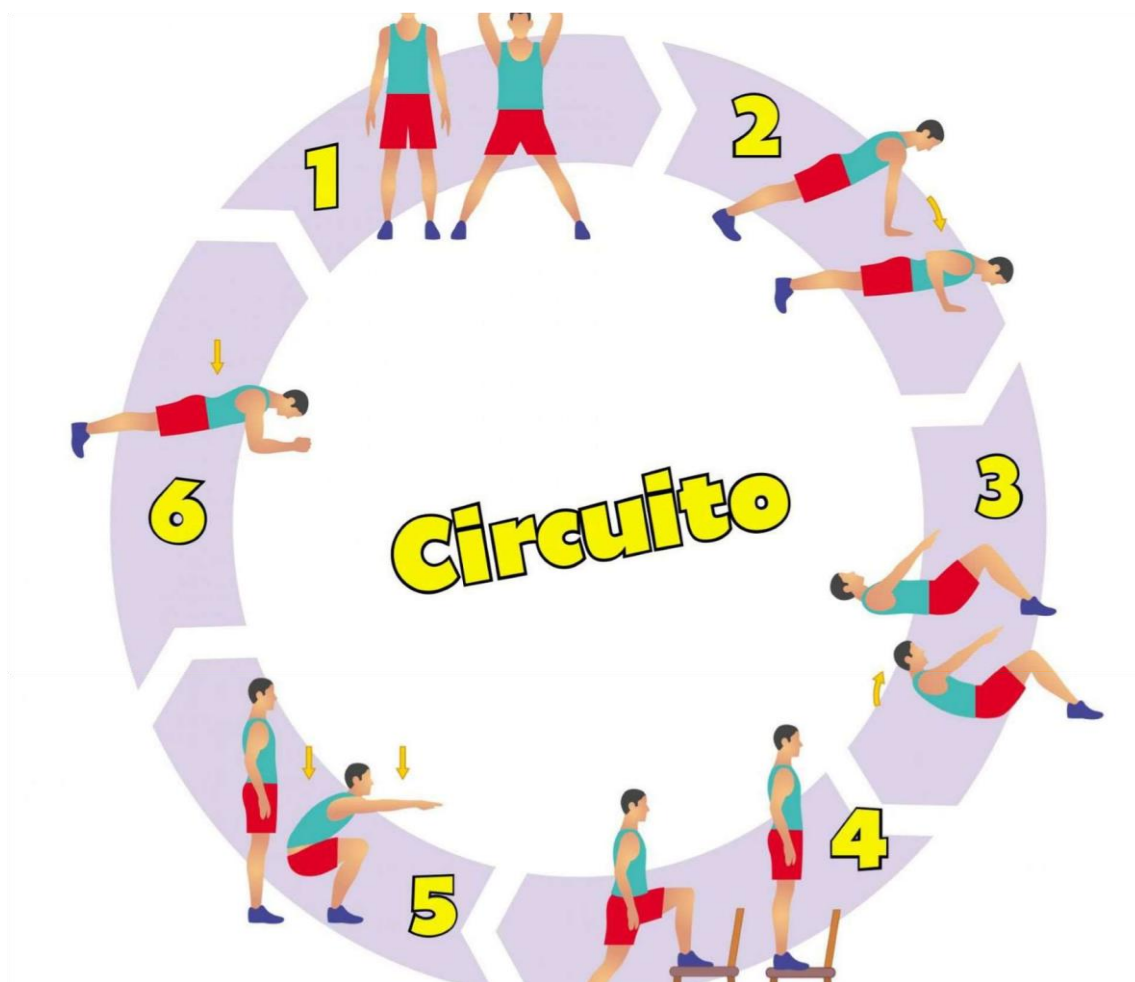
Realicen los ejercicios hasta donde su capacidad lo permita.

Usar ropa deportiva adecuada.

Actividad 1



Actividad 2



NO OLVIDAR: elongar, tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos.

Director: Tec. Jorge Grosso