

Escuela: EPET N° 1 de Jáchal.

Docente: Rosario Serrano

Año: 6er 3era div.

Área Curricular: Educación Física III

Título de la propuesta: **La postura corporal, la respiración y la tensión según los requerimientos de la acción.**

Contenidos:

Análisis y práctica de acciones motrices, adoptando una conveniente postura corporal, respiración y tensión – relajación muscular según los requerimientos de la acción.

Desarrollo de actividades:

Interpretar y explicar los distintos sistemas utilizando, gráficos, imágenes, videos, etc

El sistema osteo artro muscular

- ¿Qué son las acciones o habilidades motrices? Clasificación
- ¿Cuáles son los sistemas que lo integran? ¿Cuántos y cuáles son los tipos de huesos?

La postura y la actividad física

- Busca un ejercicio contraindicado que realice habitualmente y plantea sus correcciones (o busca un alternativo).
- Citar dos ejercicios de fortalecimiento postural y explícalos

El sistema respiratorio:

- ¿Cuál es la importancia de la respiración en la actividad física?

Recursos:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

<https://educacionfiscaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

<https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-nacional-de-lanus/anatomia-y-fisiologia/apuntes-de-clase/3-sistema-osteoartromuscular/3758927/view>

https://prezi.com/0bpup_z5p-z2/sistema-osteo-artro-muscular-y-el-deporte/

<https://www.efdeportes.com/efd94/elast.htm>

<https://spamercedes.es/la-importancia-de-la-respiracion-durante-el-ejercicio-fisico/>

<https://altafitgymclub.com/la-respiracion-y-la-actividad-fisica/>

Directora: **Prof. Nancy M. Heredia.**