

# EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Básico

GRUPO: 10

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R.Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 1

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 17/05/21

▪Saberes prioritarios: Individualizar la importancia de la Educación Física desde un enfoque saludable.

Consignas.

1-¿Cuál es la fecha en que se celebra el día mundial de la Educación Física?¿Por qué?

2-¿Cuáles son los beneficios que aporta la práctica de la actividad física y deporte?

3-¿Qué es la Educación Física?

4-¿En cuantas etapas se divide una clase de Educación Física?

5- Guía de actividades a desarrollar y llevar a la práctica 3(tres) veces durante la semana.

a- Entrada en calor (5 minutos) Desde la posición de pié realizar movimientos circulares de las siguientes articulaciones tobillos/rodillas/cadera/muñecas/cuello

- Realizar desplazamiento( trote ) de frente, de espaldas y lateral.

b- Parte principal: Realizar un circuito de 4(cuatro) estaciones para ejecutar fuerza abdominal/ flexiones y extensiones de brazos(apoyo de manos y rodillas)/fuerza de la parte posterior del tronco (espinales) / fuerza de piernas ( saltabilidad)

Realizar 4 (cuatro) series de 20 (veinte) repeticiones en cada estación, con pausas de recuperación de acuerdo a sus posibilidades.

c- Elongación muscular : Estiramiento de los musculos protagonistas con una duración de 20 a 30 segundos para cada masa muscular.

Observación: Antes de iniciar las actividades acondicionar un espacio libre de obstáculos, utilizar la indumentaria adecuada y preparar una botella con agua.