

EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Básico

GRUPO: 6

DEPORTE: Basquetbol

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-¿ Cuáles son las capacidades condicionales? Nombrelas y explique cada una de ellas.

2- ¿Qué entiende por capacidades coordinativas? Nombre y explique cada una de ellas

3- Guía de actividades (capacidades condicionales) 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 se 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