

TRABAJO PRACTICO N° 2 EDUCACIÓN FÍSICA

CURSOS: 1º1º - 1º2º - 1º3º

PROFESORA: Masine María Sol

FECHA DE ENTREGA: 24 de abril

MAIL A DONDE TIENEN QUE ENVIAR EL TRABAJO: mariasolmasine@yahoo.com.ar

Es real que mientras seguimos en cuarentena es necesario que nos mantengamos activos física y mentalmente, como lo vieron en el trabajo anterior de los beneficios que les brinda realizar actividad física, seguiremos trabajando con nuestro cuerpo y nuestra mente beneficiándonos y aportando un poco de conocimientos.

DEFINICIONES

RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:



La **resistencia cardiorrespiratoria** es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

FUERZA MUSCULAR:



La **fuera muscular** es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la cuerda, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza abdominales, sentadillas, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

FLEXIBILIDAD:



La **flexibilidad** es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

ACTIVIDAD:

1. Realizar un ejercicio de fuerza durante 20 segundos.
2. Realizar un ejercicio de flexibilidad durante 20 segundos.

Podrás mandar la actividad mediante un pequeño video demostrando los 2 ejercicios y diciendo cual es de fuerza y cual es de flexibilidad o hacer un trabajo escrito con dibujos explicando lo mismo.

En el trabajo tendrá que tener nombre, apellido, curso y colegio y mandarlo a la dirección de mail que está nombrada arriba

Seguí quedándote en casa, cuidándote mucho y a tu familia...

Espero ansiosa tu trabajo...