

# ESCUELA NORMAL SUPERIOR “VICTORINO VIALE”

## TRABAJO PRÁCTICO N°4 EDUCACION FISICA

### Actividad física y salud

**Profesora: Goette, Andrea.**

**Correo: [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)**

**Cursos: 3er año 1era y 2da División.**

**Nombre y apellido:**

**Fecha de Entrega: 19 de junio de 2020.**

**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA  
ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!  
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

Nos movemos en casa...

Cómo sabemos al hacer actividad física, obtenemos diversos beneficios tanto a nivel *físico, psíquico y socio afectivo*.






Recordamos...

- ✚ Previene enfermedades cardiovasculares, respiratorias, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- ✚ Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- ✚ Fortalece los huesos y músculos.
- ✚ Movilidad articular.
- ✚ Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión
- ✚ Aumenta la autoestima.
- ✚ Fomenta la sociabilidad.
- ✚ Da autonomía e integración social.

## Actividad N° 1.

Completar el cuadro 3 veces en la semana. El tiempo de cada serie es de 30" por día vas a repetir 2 veces cada ejercicio y debes anotar cantidad de repeticiones.

En los abdominales y espinales, vas a necesitar alguien de tu hogar que te ayude en la realización de los mismos.

<b>Tiempo cada serie 30" cantidad de repeticiones</b>	Día 1 Lunes	Día 2 Miércoles	Día 3 Viernes	Descripción del ejercicio
<b>Espinales:</b>	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> </div> <p style="text-align: right;">Boca abajo, las manos apoyadas en la nuca, despegar el pecho del piso alineando la cabeza. Subir y bajar.</p>
<b>Jumping:</b>	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> </div> <p style="text-align: right;">Saltar de una posición de pie, con los pies juntos y los brazos a los lados a otra en la que los pies se encuentran separados y las manos se tocan por encima de la cabeza.</p>
<b>Abdominales</b> Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>Crunch manos al pecho</b></p> <p style="text-align: right;">Boca arriba, manos cruzadas sobre el pecho, elevar el tronco hasta arriba.</p> </div> </div>

**Nos acordamos de estirar los músculos trabajados.**

**Hola chicos: espero sus respuestas a las actividades propuestas. Cualquier duda no duden en consultarme.**