

ESCUELA NORMAL SUPERIOR “VICTORINO VIALE”

TRABAJO PRÁCTICO N°4 EDUCACION FISICA

Actividad física y salud

Profesora: Goette, Andrea.

Correo: andrea_goette@yahoo.com.ar

Cursos: 5° 1era – 5° 2da División.

Nombre y apellido:

Fecha de Entrega: 26 de junio de 2020.



Nos movemos en casa...

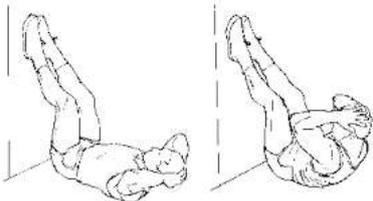
Cómo sabemos al hacer actividad física, obtenemos diversos beneficios tanto a nivel *físico, psíquico y socio afectivo*.

Recordamos algunos...

- ✚ 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

- 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.
- 2- Describir, dibujar o enviar fotos de ejercicios de estiramiento de los músculos trabajados.

Tiempo cada serie 30" cantidad de repeticiones	Día 1 Lunes	Día 2 Miércoles	Día 3 Viernes	Descripción del ejercicio
Lagartijas o flexiones de brazos	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	 <p>Estirado o con apoyo de rodillas.</p>
Saltar la cuerda.	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	<p>30" saltar comba</p>  <p>Sino tienes cuerda, saltos en el lugar o un objeto</p>
Abdominales Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	Serie 1: Serie 2:	 <p>Boca arriba, los pies apoyados, elevo el tronco y bajo, con las manos apoyadas en la nuca.</p>

Seguimos trabajando juntos. Hagamos un esfuerzo entre todos. Cualquier duda estoy a su disposición.