

TRABAJO PRÁCTICO N° 5

FUERZA ABDOMINAL

EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO: 6° 1era- 6° 2da.

ESCUELA: Escuela Normal Superior Victorino Viale

PROFESORAS: Masine María Sol- Goette Andrea.

FECHA DE ENTREGA DE TRABAJO: 31 DE JULIO DE 2020.

ENVIAR AL MAIL: mariasolmasine@yahoo.com.ar (6° 1era).

andrea_goette@yahoo.com.ar (6° 2da).

Beneficios de realizar abdominales

- Una consecuencia directa de un abdominal tonificado es que vamos a disminuir **los dolores de espalda y lumbares.**
- **Mantiene los órganos internos en una posición adecuada y en estado de relajación.**
- **Mejora la salud intestinal.**
- **Evitaremos hernias y protusiones.** Cuanta menos carga innecesaria soporte la espalda menos probabilidades tendremos de sufrir una lesión.
- **Un abdominal tonificado hará también que respiremos mejor.**



ACTIVIDADES

Debes realizar un trabajo de abdominales superiores (de los comunes), durante 3 días seguidos. Alguien te tiene que tener los pies y deberás subir hasta arriba para contar cada ejercicio.

- Realizar abdominales durante 30 segundos
- Deberás contar cuántos abdominales realizas y anotarlos en la grilla cada día.
- Anota el total de abdominales trabajados en los 3 días, suma los 3 totales.

| SERIES | 1º DÍA Lunes | 2º DÍA Miércoles | 3º DÍA Viernes | TOTAL |
|--------|-----------------|---------------------|-------------------|-------|
| 1º | | | | |

- Por medio de figuras, fotos imágenes, enviar una rutina de trabajo donde trabajarías los abdominales oblicuos e inferiores.

Estudiantes: Hacemos una pausa de receso invernal, para luego seguir trabajando en éste proceso.

Felices Vacaciones!!! Saludos María Sol y Andrea.