

ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA 2DO AÑO B.

CUESTIONARIO A COMPLETAR Y PRESENTAR EL PRIMER DIA DE CLASE DE EDUC. FISICA:

- A) DEPORTE/S QUE PRACTICA.
- B) CON QUE FRECUENCIA.
- C) QUE POSICION OCUPA EN EL EQUIPO.
- D) DESDE CUANDO LO PRACTICA.
- E) FECHA DE NACIMIENTO.
- F) TELEFONO DE CONTACTO DE PADRE/MADRE, O TUTOR ENCARGADO PARA DAR AVISO EN CASO DE LESION O ACCIDENTE.
- G) INSTITUCION DE INTERNACION EN CASO DE SER DERIVADO POR ACCIDENTE.

PARTE FISICA A REALIZAR HASTA QUE COMIENZEN LAS CLASES:

TROTE EN PATIO DE LA CASA DE 5 ',DE NO POSEER, TROTE EN EL LUGAR EN 3 PERIODOS DE 20'' CON 10'' DE PAUSA.

REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS (CUADRICEPS,ISQUIOS,ADUCTORES Y GEMELOS).

ABDOMINALES 20 REPETICIONES.(TENER EN CUENTA QUE SE DEBEN HACER CON PIERNAS FLEXIONADAS Y MANOS ENTRELADAS DETRÁS DE LA NUCA, DESPEGANDO SOLAMENTE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA)

FLEXIONES DE BRAZOS,ENTRE 8 Y 12.(RECORDAR QUE EL TRONCO SIEMPRE DEBE ESTAR ALINEADO Y CUANDO BAJE,LOS CODOS,DEBEN FLEXIONARSE HASTA APROX. 90°).

ESPINALES 20 REPETICIONES. (BOCA ABAJO, TOMARSE CON LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESPALDA Y DESPEGAR EL PECHO DE LA COLCHONETA).

SENTARSE Y PARARSE DE UNA SILLA , ELEVANDO BRAZOS AL PARARSE.20 REPETICIONES.

MANTENER UNA PELOTA SIN QUE CAIGA AL PISO, UTILIZANDO GOLPE DE ARRIBA Y ABAJO,DURANTE 2'.

LO MISMO, PERO ,HACIENDOLO CON LOS PIES .

TODO ESTO ES UNA SERIE.REALIZAR 3 SERIES.