



## TRABAJO PRÁCTICO EDUCACIÓN FÍSICA 5B Y 5D

EETPN°460 "Guillermo Lehmann"

¡Hola! Espero se encuentren todos bien.

El presente trabajo tiene momentos de ejecución práctica y registros de datos e informaciones de manera escrita, fotográfica o en formato video.

Una vez realizado todo enviar a mi dirección de correo electrónico [germanuhrich@hotmail.com](mailto:germanuhrich@hotmail.com) o [uhrichgerman@gmail.com](mailto:uhrichgerman@gmail.com)

Fecha límite de entrega: 24 de septiembre

Les envío un cordial saludo y espero sus producciones!!

Momento 1

**DESAFÍO "CORE": TOQUE DE TALÓN:**

Intentaremos llevar a tocar con el talón (no apoyarlo) regresar a la posición inicial y repetir luego la acción con la otra pierna.

Notaremos el trabajo de los Estabilizadores de caderas, la zona media (core), el trabajo propioceptivo y el glúteo medio.

**Registra tú esfuerzo en la escala de Borg modificada** (adjunto escala al final del Word)

**¿De qué otra manera puedo dificultar éste ejercicio?**

Enlace video desafío arrodillado:

<https://www.youtube.com/watch?v=IyEC5UabuX0&feature=youtu.be>



## Momento 2

### EJERCICIOS METABÓLICOS EFICIENTES

<https://www.youtube.com/watch?v=RUBWtQAA89E>

Luego de observar el video, **realizar un mural tipo padlet o infografía** registrando las situaciones a continuación:

1. Precauciones y recaudos a la hora de realizar éstas ejercitaciones
2. Beneficios de las mismas
3. a) Vivencia motrizmente 3 de los ejercicios presentados sin material (registrar foto o video propia ejecutando o sacadas de internet).  
b) Selecciona para dichas vivencias un tiempo de trabajo y de pausa (por ejemplo en 4 minutos de tiempo total, ejecutar alternados los ejercicios en 10 segundos de trabajo x 15 de pausa)
4. Proponer dos ejercitaciones distintas a las propuestas en el video.
5. Registra tú esfuerzo en la escala de Borg modificada

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

**Nota: las 5 actividades del momento 2 deben estar en el mural o infografía. Opcional el momento1.**

