

## **E.E. SEC NRO 8**

### **PROYECTO INTEGRADOR ED. FÍSICA**

5to 1era / 5to 2da

Profesora: Rubin, Sandra

Teniendo en cuenta el apunte adjunto de la Clase de Ed.Física:

Elegir una de las Rutinas que envié y realizaron en el año, o las que hicimos en las clases virtuales por Meet o Zoom.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y DE GIMNASIA CEREBRAL

RUTINA DE FUERZA

RUTINA POSTURAL

RUTINA TABATA

RUTINAS REALIZADAS EN CLASES VIRTUALES (MEET/ZOOM)

Y contestar relacionando la Rutina elegida con el Apunte adjunto!!!

- 1) En referencia a la Entrada en Calor:
  - Cuál es la función de la Entrada en calor?
  - Con respecto a la Rutina que elegiste: Había Entrada en calor? Si no la hubo ...Cuál hubieses realizado? Y si la hubo ...Qué tipo de Entrada en calor se realizó?
- 2) En la parte central de la clase... cómo se trabajó relacionando el apunte de CIRCUITOS?
- 3) - Al finalizar la Rutina se realizó un trabajo de Elongación o Flexibilidad?
  - Comentame si es importante la flexibilidad antes y después de la Actividad? Justifica
  - Factores que influyen en la Flexibilidad.

4) Qué capacidades condicionales (Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad) y Coordinativas (Equilibrio, agilidad) se trabajaron en la Rutina que elegiste?

Y enCuál de los ejercicios se trabajo cada Capacidad? Por ejemplo: Sentadilla (Fuerza)

Da una variante de cada ejercicio. Por ejemplo: abdominal bolita...abdominal cortito.