ESCUELA DE COMERCIO Nº 1- EDUCACION FISICA

CURSO: 1º año MUJERES Y VARONES

TRABAJO PRACTICO Nº 7

PARTE PRACTICA:

Previa entrada en calor de 10 a 15 minutos.

CAPACIDADES COORDINATIVAS – SALTOS CON ELEMENTO (soga)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DETALLE    Cantidad de saltos | 1ª ETAPA Saltos con pies juntos | 2ª ETAPA Saltos alternando 2 con pie Izq. 2 con pie derecho | 3ª ETAPA Saltos en parejas con pies juntos |
| NIVEL 1 Regular  DE 5 A 10 SALTOS |  |  |  |
| NIVEL 2 Bueno  DE 10 A 15 SALTOS |  |  |  |
| NIVEL 3 Muy Bueno  MAS DE 15 SALTOS |  |  |  |

CONSIGNA: Realizar 3 intentos en cada uno de ellos (sumando las cantidades , colocar el total en cada casillero)

Completar los cuadros de cada etapa

1 – Según la cantidad que hiciste en cada nivel. En cuál nivel estarías?

2 – Qué cantidad de saltos tendrías que hacer para cada uno de los niveles?

3 – Comenta cual salto fue dificultoso de realizar y cual no?

“ Sin esfuerzo y voluntad es imposible lograr llevar adelante una actividad física o deportiva. Están invitados a realizar los ejercicios en familia, teniendo en cuenta la condición física y posibilidades de cada uno a la hora de ejercitarse, y no sólo es importante comenzar con una práctica física o deportiva sino también mantener el hábito de hacerlo cotidianamente.”