

Escuela de Comercio N 1

Departamento de Educación Física

Trabajo Teórico-práctico de Educación Física.

Preparar el siguiente trabajo, en el cual constan contenidos básicos de la asignatura para 2º año. FECHA DE PRESENTACIÓN EL 13 DE MAYO

Institución:

Título: trabajo teórico N de Educación Física

Nombre de alumno:

Curso

1- Consignas:

- a. Desarrolle: Normas y hábitos de higiene para prevenir la pandemia en la Actividad Física en la provincia (covid-19).
- b. ¿Qué actividades físicas están autorizadas por el COE, de la Provincia de Jujuy.?
- c. Explica brevemente en qué consisten de cada una de ellas.
- d. Explique desde sus palabras el **CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**.
- e. Mencione los beneficios de la actividad física en la adolescencia.
- f. Explique brevemente la importancia de la hidratación, de la vuelta a la calma y de la elongación, luego de una actividad física.

Actividad Practica

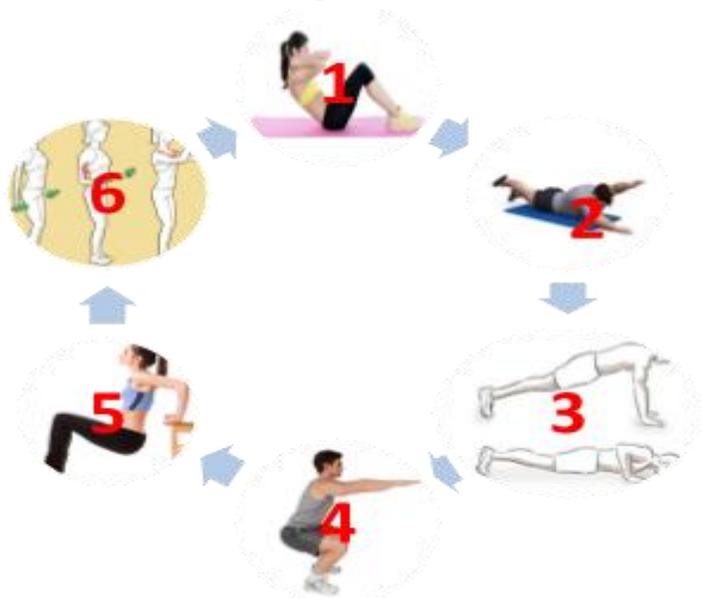
1-Te invito a realizar un circuito de 6 ejercicios en casa, de la siguiente manera

1. Realiza 20 abdominales
2. Luego 20 espinales
3. 10 flexiones de brazos
4. 10 sentadillas
5. 10 flexiones de tríceps
6. 10 flexiones de bíceps

Observación:

- Debes realizar 4 vueltas al circuito,
- Entre cada vuelta descansa tres minutos.
- Realizarlo a una intensidad moderada o de acuerdo a tus posibilidades
- Tomar agua cada 15 minutos
- Puedes cambiar o agregar ejercicios de acuerdo a tus posibilidades
- No te olvides de elongar al final de la rutina

Envía fotos de tu actividad, acompañada de un relato breve de cómo te sentiste con los CIRCUITO



Material de consulta:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=dPIN0IVEY7Q>

EL TRABAJO PUEDE SER MANUSCRITO, EN COMPUTADORA, CON DIBUJOS IMÁGENES RECORTADAS, COMO TE RESULTE COMODO. ESPERAMOS TU TRABAJO, SUERTE.