**Espacio curricular: Educación Física**

**Curso: Tercer año**

**Divisiones: Todas mujeres y varones**

**TEMA/S: Sistema inmunológico y ejercicio físico**

**TRABAJO PRACTICO N°5**

1. Luego de haber realizado los circuitos propuestos en el trabajo practico N°4, te invito ahora a efectuar nuevos ejercicios en casa.

**NO REALIZAR ESTE TRABAJO SIN ANTES HABER CUMPLIDO LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN TRABAJO PRACTICO N°4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Primer semana** | | | | | | | | |  |
| **Primer día** | | |  | | | **Segundo día** | | |  |
| **N° de Ejercicio** | **Cantidad** | |  | | | **N° de Ejercicio** | **Cantidad** | |  |
| 1.Abdominales | 25 rep. | **X 4** |  |  |  | 1.Abdominales | 25 rep. | **X 4** |  |
| 2.Espinales | 25 rep. | 2.Espinales | 25 rep. |
| 3.Flexiones de brazos | 20 rep. |  | 3.Flexiones de brazos | 20 rep. |  |
| 4.Sentadillas | 10 rep. | **X 3** |  | 4.Sentadillas | 10 rep. | **X4** |
| 5.Flexiones de tríceps | 10 rep. | **X 3** |  | 5.Flexiones de tríceps | 10 rep. | **X 4** |  |
| 6.Ejercicio de espalda | 10 rep. | **X 3** | 6.Ejercicio de espalda | 10 rep. | **X 4** |
| 7.Vuelo Lateral | 10 rep. | **X 3** |  | 7.Vuelo Lateral | 10 rep. | **X 4** |  |
| 8.Flexiones de bíceps | 10 rep. | **X 3** | 8.Flexiones de bíceps | 10 rep. | **X4** |
| 9. Vuelo frontal | 10 rep. | **X 3** |  | 9. Vuelo frontal | 10 rep. | **X 4** |  |
| 10. Pantorrillas | 10 rep. | **X 3** | 10. Pantorrillas | 10 rep. | **X 4** |
| 11. Ejercicio de elongación | | | | | | 11. Ejercicio de elongación | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda semana** | | | | | | | | |  |
| **Primer día** | | |  | | | **Segundo día** | | |  |
| **N° de Ejercicio** | **Cantidad** | |  | | | **N° de Ejercicio** | **Cantidad** | |  |
| 1.Abdominales | 30 rep. | **X 4** |  |  |  | 1.Abdominales | 30 rep. | **X 5** |  |
| 2.Espinales | 30 rep. | 2.Espinales | 30 rep. |
| 3.Flexiones de brazos | 20 rep. |  | 3.Flexiones de brazos | 20 rep. |  |
| 4.Sentadillas | 10 rep. | **X 3** |  | 4.Sentadillas | 10 rep. | **X4** |
| 5.Flexiones de tríceps | 10 rep. | **X 3** |  | 5.Flexiones de tríceps | 10 rep. | **X 4** |  |
| 6.Ejercicio de espalda | 10 rep. | **X 3** | 6.Ejercicio de espalda | 10 rep. | **X 4** |
| 7.Vuelo Lateral | 10 rep. | **X 3** |  | 7.Vuelo Lateral | 10 rep. | **X 4** |  |
| 8.Flexiones de bíceps | 10 rep. | **X 3** | 8.Flexiones de bíceps | 10 rep. | **X4** |
| 9. Vuelo frontal | 10 rep. | **X 3** |  | 9. Vuelo frontal | 10 rep. | **X 4** |  |
| 10. Pantorrillas | 10 rep. | **X 3** | 10. Pantorrillas | 10 rep. | **X 4** |
| 11. Ejercicio de elongación | | | | | | 11. Ejercicio de elongación | | | |

**Observación:**

- Antes de comenzar el circuito debes realizar una entrada en calor, que incluya ejercicios como caminar, trotar, movimientos articulares etc.

-Realizarlo a una intensidad moderada o de acuerdo a tus posibilidades

-Entre cada serie descansar 45 segundos.

-Tomar agua cada 15 minutos.

-Puedes cambiar los ejercicios de acuerdo a tus posibilidades (respetando los grupos musculares de trabajo).

-En caso de no contar con mancuernas puedes reemplazarlas por botellas con agua y/o arena. El peso debe ser el que te permita realizar 10 repeticiones.

-No te olvides de higienizarte al final de la rutina.

-**Antes de realizar la activad, leer las preguntas que se detallan en la parte final del trabajo, eso te permitirá responder adecuadamente a las mismas.**

1. Responder a las siguientes preguntas, para ello deberás tener un registro por semana

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Preguntas | Primer semana | | Segunda semana | |
| 1° día | 2° día | 1° día | 2° día |
| ¿Cómo te resulto la realización de la actividad? |  |  |  |  |
| Frecuencia cardiaca al final de la rutina  Mirar el link para poder medirla.  <https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8> |  |  |  |  |
| ¿Del 1 al 10 que nivel de intensidad le otorgarías a la actividad desarrollada? |  |  |  |  |
| ¿Cuánto tiempo te llevo los 2 circuitos? |  |  |  |  |
| ¿Realizaste alguna modificación de los ejercicios de acuerdo a tus posibilidades? |  |  |  |  |