Ministerio de Educación

ESCUELA DE COMERCIO N° 1

PROF. JOSE ANTONIO CASAS”

**Curso 4to año**

**NOMBRE Y APELLIDO:……………………………………………………………………….CURSO Y DIVISION:……………………………………**

**TRABAJO PRACTICO N°6**

TEMA: **Capacidades coordinativas (saltos usando elementos y con variantes).-**

Para ésta actividad, es necesario contar con una soga larga, que se pueda tomar con las manos y saltar o algo similar, que pueda usarse para la ejecución del ejercicio (cables, mangueras, etc.). –

Cuadro 1:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **DETALLE** | **PRIMERA ETAPA** | **SEGUNDA ETAPA** | **TERCERA ETAPA** |
|  | **SALTOS CON PIES JUNTOS (usando soga o elemento similar).** | **SALTOS ALTERNANDO PIES (2 c/derecho y 2 c/izquierdo - usando soga o elemento similar).** | **SALTOS EN PAREJAS Y CON PIES JUNTOS (usando soga o elemento similar).** |
| **CANTIDAD de SALTOS** |  |  |  |
|  SEGÚN LA CODICION FISICA Y CANTIDAD DE SALTOS   | **NIVEL 1**: REGULAR |  |  |  |
| **NIVEL2:** BUENO |  |  |  |
| **NIVEL 3**: MUY BUENO  |  |  |  |

CONSIGA DE TRABAJO:

1. Ejecuta los saltos de acuerdo a la etapa (serán 3 intentos en cada una de ellas, sumándose las cantidades y colocar el total en el cuadro correspondiente). -
2. Completa:
3. En el “**cuadro 1**”registra la cantidad de saltos, correspondientes a cada etapa. –
4. Teniendo en cuenta la cantidad de saltos que realizaste en cada etapa y los niveles que figuran en el cuadro; en cuál de ellos estarías?
5. ¿qué cantidad de saltos se tendrían que hacer para cada uno de los niveles? (ejecuta y registra en el cuadro).
6. Comenta brevemente, en forma escrita, cuáles saltos fueron dificultosos de realizar y aquellos que no; explica porque.
7. ¿Qué otros saltos y variantes agregarías, en el “**cuadro 2**”, en cada etapa? (pueden ser similares al cuadro 1 pero no iguales, por ej: con más integrantes, etc.).-
8. Realizar dichos saltos (del **cuadro 2**) y registrar las cantidades que se hicieron de los mismos.-

Cuadro 2:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **DETALLE** | **PRIMERA ETAPA** | **SEGUNDA ETAPA** | **TERCERA ETAPA** |
|  |  |  |
| **CANTIDAD de SALTOS** |  |  |  |

**“SIN ESFUERZO Y VOLUNTAD ES IMPOSIBLE LOGRAR LLEVAR ADELANTE UNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA; ESTAN INVITADOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS EN FAMILIA, TENIENDO EN CUENTA LA CONDICIÓN FISICA Y POSIBILIDADES DE CADA UNO A LA HORA DE EJERCITARSE; Y NO SOLO ES IMPORTANTE COMENZAR CON UNA PRÁCTICA FÍSICA O DEPORTIVA, SINO TAMBIÉN MANTENER EL HÁBITO DE HACERLO COTIDIANAMENTE”**