

Trabajo práctico ciclo orientado.

Profesor: Britez Cesar Adrián.

Fecha: 15/05/2020

Curso: 5to año

Apellido y nombre del alumno/na.

- El trabajo deberá ser manuscrito y físico de forma individual.
- Tendrán que entregar antes del día 22/05/2020.

Actividades:

1. El siguiente trabajo será manuscrito y físico.
2. Entrada en calor: deberán buscar una serie de ejercicios que puedan realizarlo de forma individual con o sin objetos, no debe superar los diez minutos la entrada en calor.
3. Parte central: realizarán una serie de 5 ejercicios donde repetirán tres veces la serie, donde buscaran ejercicios adaptados a ustedes donde cada ejercicio se repita 15 veces por ejemplo: 15 abdominales.
4. Elongación: el trabajo de elongación debe ser de diez minutos como mínimo y al elongar en cada musculo trabajado el tiempo al realizarlo debe durar entre 20 y 30 segundos.
5. Realizarán la actividad en primer lugar manuscrito y luego la parte física. La rutina de la parte física lo realizarán dos veces a la semana por ejemplo, lunes y miércoles. Enviando evidencia de la misma.
 - Cualquier duda o ayuda me preguntan al privado, muchas gracias.