

Trabajo Practico de Educación Física N° 4

Establecimiento: E.P.E.S N° 56 “San Miguel”

Curso: de 1ro a 6to

Profesores: Julio Muñoz, Acosta Javier, Romero Walter, Roberto Rolon, Mareco Marcelo.

Tema: “saltos en cuadrado de coordinación”

La coordinación es una cualidad física que en todos los deportes es de suma importancia. Es por eso que les daremos una serie de ejercicios para que los pongan en práctica y les ayuden a seguir mejorando

Trabajaremos la coordinación desde la saltabilidad, este trabajo ayuda a desarrollar masa ósea, los constantes saltos generan estrés en los huesos y obligan al cuerpo a fortalecer su estructura ósea. Los constantes saltos ayudan a desarrollar la velocidad de los músculos, y por lo tanto la capacidad explosiva o potencia de las piernas.

Es un ejercicio de cuerpo entero, que trabaja muchos músculos de manera simultánea.

Material a utilizar: marcar en el suelo un cuadrado de 20cm x 20cm, el mismo se puede confeccionar con una cinta adhesiva, o marcando en el suelo con cualquier elemento removible o simplemente utilizando como referencia una baldosa del suelo si es que se cuanta con ella en la casa.

Consigna: realizar y practicar la mayor cantidad de los ejercicios que se pueden apreciar en el video, cada modalidad de salto puede llegar a tener una duración de 2 min. Durante la práctica.

Al cabo de varios días de práctica, con el aumento del rendimiento y la coordinación, realizar un video con la mayor cantidad de variantes de saltos, dicho video tiene que tener una duración de 4 minutos, a modo de evidencia y enviárselo al docente correspondiente. El tiempo de presentación del trabajo (video) será hasta el viernes 19-06-2020

