**Esc. Sec. N° 48**

**Trabajo Práctico de Educación Física**

**Curso:** 1° “C” (turno tarde).

**Profesor:** Yachelini Marcelo.

**Tema:** Actividad Física.

**Fecha de entrega:** mandar e-mail a ***yaque\_9@hotmail.com***, por ***Facebook (Marcelo Ariel)*** o por ***WhatsApp*** (hasta el 4 de octubre).

¡¡Hola a todos queridos estudiantes!! Como ya saben, hay ciertas actividades recreativas habilitadas y es por esto que vamos a comenzar otro tipo de actividad, más en contacto con la naturaleza, disfrutando de ella, y obteniendo mayores beneficios (sobre todo mentales) y permiten contrarrestar los efectos negativos de este aislamiento, como la obesidad y la depresión. Es así que, en este trabajo, les proponemos que inviten a alguien de su familia a disfrutar juntos de estar al exterior y salir de su hogar.

Vamos a dividir esta actividad en 2 semanas durante las cuales se va a ir modificando la intensidad. Elijan un mínimo de 2 días (por ejemplo, los días en los que tendrían clase de educación física) por cada una de las semanas para sus salidas. Podrán hacerlo en la cercanía de su hogar respetando en todo momento el distanciamiento social.

**Actividad**

1. **Entrada en calor:** caminata 5 a 10 minutos, y estiramiento NO MÁS DE 6 segundos cada ejercicio.
2. **Parte principal:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1° SEMANA*** | ***2° SEMANA*** |
| * 12 minutos: 2’ de trote y 1’ caminando.   (Es decir que durante 12’ deberán alternar 2’ de trote y 1’ caminando)   * 12 minutos: 2’ de trote y 2’ caminando   (En estos siguientes 12’, alternan 2’ de trote y 2’ caminan) | * 12 minutos: 2’ de trote y 1’ caminando * 12 minutos: 2’ de trote y 2’ caminando * 12 minutos: trote 4’ y camino el resto |
| En total, la parte principal suma 24 minutos. | En total, suman 36 minutos. |

* ***NOTA:*** Aquellos que puedan hacerlo al trote, lo hacen. Los que no, modifican la intensidad de la caminata.

|  |
| --- |
| **Estiramiento!!!** |

1. **Parte final:**
2. Una vez finalizada la 2° semana redactarán un informe describiendo ¿cómo les resultó? ¿tuvieron alguna dificultad para realizarlo? ¿respetaron los tiempos en cada uno? ¿cuántas veces a la semana salieron?

* ***NOTA:*** si desean y/o se sienten bien pueden agregar 2 o 3 series de abdominales y espinales, tomándolos del primer circuito que les he enviado, usando algunos que ya conozcan o se acuerdan de haber hecho anteriormente o me consultan y yo les envío.