

EDUCACIÓN FÍSICA PRIMER AÑO

SEGUNDA ACTIVIDAD

El Acondicionamiento Neuromuscular (Calentamiento)

Actividad evaluada

Video de ejercicios.

Instrucciones

- Ver guía de ejercicios Anexa a sus correos. (Guía de acondicionamiento)
- La guía es una herramienta de orientación para la realización de los ejercicios.
- Realizar un ejercicio de movilidad articular y uno de elongación muscular (estiramiento) por cada segmento corporal, en un tiempo de 6 a 8 segundos por cada segmento
- El calentamiento debe ser realizado en forma ascendente comenzando por los tobillos y finalizando en el cuello.

Enviar video del calentamiento (Máximo 5 Minutos) al teléfono del docente

04141779081

Criterios de evaluación

Técnica de ejecución..... 8 puntos
Secuencia de la ejecución..... 6 puntos.
Tiempo de la ejecución.....4 puntos.
Ser..... 2 puntos.