**Liceo: Agustín Urbano Indart Curuchet de Rosario. Departamento: Colonia.**

***Fecha:*** 21/5 ***Plazo de entrega:*** 1 semana ***Nivel:*** 3º de ciclo básico

***Título:*** ¿Dónde se encuentran y cómo se elongan?

***Unidad Temática:*** Formación corporal

***Propósito:*** contribuir a que el alumno incorpore aspectos conceptuales y prácticos a la temática referida para el trabajo en el retorno a las clases presenciales.

***Objetivo:*** identificarlos principales grupos musculares y su ubicación en el propio cuerpo, concientizar a los alumnos de la importancia de una correcta entrada en calor.

**Actividad**

1. Ingresar a la página Uruguay Educa (uruguayeduca.anep.edu.uy) siguiendo los pasos explicados en las actividades anteriores realiza la actividad interactiva de la página 2, Músculos del cuerpo humano-actividad interactiva. Al finalizar, enviar una captura de pantalla.
2. Responde la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante la realización de una correcta entrada en calor previo a realizar actividad Física? La respuesta puede ser escrita o en formato de video.

1. Realiza un video ubicando en tu propio cuerpo los músculos de la lista que se detalla a continuación y propone un ejercicio de elongación para cada uno de ellos.

-Trapecio -Lumbares

- Dorsales -Cuádriceps

-Pectorales -Isquiotibiales

-Biceps -Aductores

-Triceps -Glúteos

-Abdominales -Gemelos

***Prof. Ed. Física Alejandro Pérez Noya.***