

Guía pedagógica n°6

Escuela: EPET N°1

CUE: 700033100

Docentes: MARISA CASARES-GUSTAVO ALVAREZ

Año: 1º (Mujeres-Varones)

Nivel: Secundario

Área Curricular: Educación Física.



Propuesta:

- **Actividad física desde casa**

Contenido Seleccionado a trabajar:

- **La Fuerza**

Desarrollo de Actividades:

ENTRADA EN CALOR

MOVILIDAD ARTICULAR:

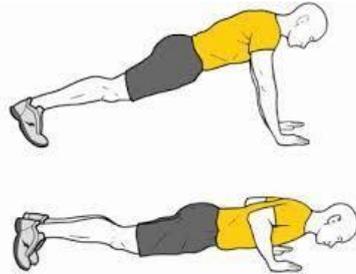
- 1 – Realizar 10 círculos (circunducción) hacia atrás con cada brazo.
- 2 - Realizar 10 círculos (circunducción) hacia adelante con cada brazo.
- 3 - Realizar 10 círculos (circunducción) con cada pié (tobillo)
- 4 – Realizar 20 angelitos continuos: saltos en el lugar, separando y juntando brazos y piernas.
- 5 – Realizar abdominales cortitos 3 series por 40 repeticiones
- 6 – Realizar espinales, (acostados boca abajo) elevación de piernas y brazos. 3 series por 40 repeticiones por 20" de pausa (entre cada serie)
- 7 - Rutina de entrada en calor con ejercicios de cardio para empezar a calentar un poco el cuerpo antes de empezar la siguiente rutina. Aumentaremos un poco las pulsaciones y empezaremos con el entrenamiento de forma progresiva,

siguiendo las indicaciones del siguiente video.

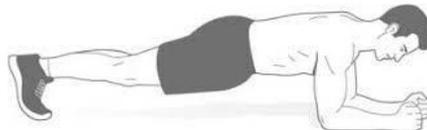
<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

TRABAJO DE LA FUERZA

8 – Realizar flexoextensiones de brazos (3 series de 20 repeticiones, con 30” de pausa entre serie y serie)



9 – Realizar plancha frontal (3 series de 40”, con 20” de pausa entre serie y serie”)



10– Rutina de trabajos de fuerza de piernas, brazos, abdominales y espinales. En el video describe la correcta ejecución, como así también los tiempos de trabajos (20seg) y los tiempos de recuperación (10seg)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

VUELTA A LA CALMA

11 – Estiramiento de los grupos musculares trabajados. Según descripción de la siguiente imagen. REPETIR DOS VECES CADA MOVIMIENTO (IMÁGEN).



DIRECTOR: HECTOR CASTRO