

DIRECCION DE EDUCACION SECUNDARIA

TECNICA Y DE FORMACION PROFESIONAL

ESCUELA AGROTECNICA “EJERCITO ARGENTINO”

C.U.E: 7000547-00

PROF: AGÜERO LUCIANA

AÑO: 4to

TURNO: TARDE

ESPACIO CURRICULA: EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDO: CAPACIDADES CONDICIONALES

#### **GUIAS PEDAGOGICAS N°4**

**Entrada en calor:** Es necesario realizar diversos movimientos previos al esfuerzo principal de esta propuesta.

**Movimiento articular:** Comienza desde la parte inferior del cuerpo, seguida por la parte superior del mismo (tobillo- rodillas- caderas- hombros- manos- cuello) los movimientos pueden ser realizados:

- Rotación (interna y externa)
- Hacia adelantes y atrás
- Aducción (movimientos de aproximación a la línea central del cuerpo)
- Abducción (movimientos de separación de la línea central del cuerpo)

\*Al finalizar el movimiento articular, realizar 5 minutos de movimientos en el lugar (trotar llevando talones a los glúteos – rodillas al pecho- tijera, cada ejercicio lo acompaña con movimiento de brazos.

**Ejercicios:**

\*Buscar un elemento que reemplace los conos” que nos ayude a delimitar la distancia a trabajar (botella, tapita, piedra, elementos que hayan en casa)

-Ubicar dicho elementos que nos determine la trayectoria del ejercicio inicio y final del mismo, lo ubicamos a 3 - 4 metros de distancia.



3 – 4 metros

Inicio



final

-Realizar trote leve desde un cono al otro (5 repeticiones)

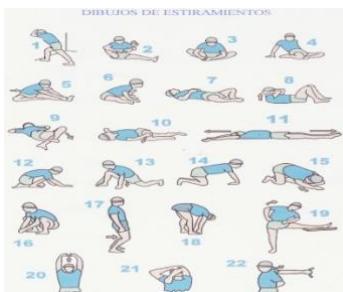
-Repiqueo en lugar cuento hasta 10 – trotar hasta el segundo cono –regreso caminando (5 repeticiones)

-Saltar en lugar (pies juntos) 3 veces – correr al segundo cono. (3 repeticiones)

-Mantengo el cuerpo con semiflexion de rodilla- espalda recta- mirada hacia el frente cuento hasta 10- correr hasta el segundo cono, aumento la velocidad con respecto al ejercicio anterior- regreso caminando. (3 repeticiones)

-Finalizar con 10 abdominales crunch a 90° (posición cubito dorsal, espalda recta, rodillas flexionadas a 90°. Elevo la parte superior” hombros” dirigiéndolos hacia las rodillas, manos ubicadas en la cervical “cuello”, entre cruzo los dedos.

**Vuelta a la cama:** Flexibilidad de los diferentes grupos musculares.



DIRECTOR CARLOS MERCADO