

GUÍA PEDAGOGICA Nº 3

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: MARISA CASARES-GUSTAVO ALVAREZ

GRADO: 1 º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TITULO DE LA PROPUESTA: Acondicionamiento Físico.

Objetivo: Desarrollar las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Contenidos:

- capacidades condicionales.
- capacidades coordinativas.

ACTIVIDADES:

Circuito: Todos los movimientos son de auto carga o sólo requieren del cuerpo y su peso para ejecutarse, y se deben realizar durante 30 segundos cada uno, descansando 10 segundos entre cada uno de ellos:

- 20 Sentadilla con apoyo en la pared
- 10 Flexiones de brazos
- 20 veces subir y bajar a la silla (o cualquier banco)
- 20 Sentadilla tradicional con un peso en las manos de 5kg, ej. botella
- 20 veces de rodillas al pecho en el lugar.

.Zancadas larga voy y vuelvo 6 veces en total en una distancia de 6 Metros.

.10 Flexiones de brazos

Se recomienda respetar el orden en el que se presentan los ejercicios porque de esta forma se incrementará la frecuencia cardíaca primero para después trabajar la parte superior, central e inferior del cuerpo mientras se conserva un buen ritmo cardíaco así como también, se trabajan los músculos del cuerpo.

DIRECTOR: HECTOR CASTRO

