

Escuela: Agrotécnica Sarmiento.

Docente: Carina González.

Año: 1º 3ra – 1º 4ta División – Nivel Secundario.

Turno: Mañana.

Área Curricular: Educación Física.

GUIA PEDAGÓGICA Nº 10

CONTENIDO: Sistema Muscular, Respiratorio, Circulatorio.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Circuito Integrado por Estaciones.

RECORDAD ENTRAR EN CALOR: Tiempo 12 Minutos, Recordar tomar la frecuencia cardiaca.

ACTIVIDAD: Circuito.

• Desplazamiento lateral de un extremo a otro con movimiento de brazos	• Relajar. Tiempo 3 Minutos
• Ponerse de puntillas y bajar, cada 30 veces, cambio de pie.	• Relajar
• Sentadillas con punta de pie hacia afuera. Espalda Recta.	• Relajar
• Skipping (Rodillas a la altura de la cadera).	• Relajar
• Tijera sin rebote	• Relajar
• Intercostales (Cintura). Flexionar hacia un lado y otro la cintura, Girar hacia un lado y otro la cintura	• Relajar. Tiempo 3 Minutos
• Braceo con mancuernas. (Biceps, músculo del brazo.) Flexionar y extender antebrazo.	• Relajar
• Patada Trasera con antebrazo (tríceps, músculo del brazo).	• Relajar
• Con una Mancuerna levantar de forma alternada. Brazos extendidos a la altura del hombro	• Relajar
• Abdominales – Bolita.	• Relajar
• Abdominales con piernas relajadas. Piernas sobre una silla, el torso en el suelo. Cuidar la cabeza.	• Relajar
• Lumbares. En el suelo levantar brazos y piernas simultáneamente.	• Relajar

<ul style="list-style-type: none">• Abdominales con piernas elevadas en flexión de 90°. No rebotar.	<ul style="list-style-type: none">• Relajar
<ul style="list-style-type: none">• Glúteos desde posición mesa. Boca arriba levantar cadera, subir y bajar.	<ul style="list-style-type: none">• Relajar

Pasa por cada una de las estaciones, repitiendo este circuito tres veces. Si utiliza mancuernas, el peso 1 kg y 2 kg.

- Flexibilidad y Elasticidad.
 - Músculos de la pierna: Cuádriceps, Glúteos, Tricepsural, Isquiotibiales, Abductores.
 - Músculos del Brazo y Antebrazo: Triceps – Biceps.
 - Músculos del Hombro: Deltoides, Redondos, Subescapular.
 - Músculos del abdomen: Recto Anterior del Abdomen, Abdominal Externo Oblicuo, Abdominal Interno Oblicuo, Abdominal Transverso.
 - Relajar Cuello y Cintura.
1. Explique en qué ejercicio aplico la fuerza estática.
 2. Explique en qué ejercicio aplicó la fuerza dinámica.
 3. ¿En qué momento aplicó la elongación estática no asistida? Nombrar el ejercicio.
 4. ¿En qué momento aplicó la elongación activa? Nombrar el Ejercicio.

Director: Agrón. Gral. Luis A. PEREZ