

Guía Pedagógica- Nivel Secundario

Escuela: E.P.E.T N° 2

CUE: 700026700

Docentes: Molina Norberto, Carlos Robuschi, Dalmiro Pintor, Navarro Ana Marta, Verónica Flores, Fabio Castro, Esteban Muñoz.

Año: Primer a sexto año (varones y mujeres)

Turno: Mañana y tarde.

Área: Educación Física.

Tema: Acondicionamiento Físico (práctico) Elongación (teórico y práctico)

Objetivo: Desarrollar las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Contenidos

- Capacidades condicionales.
- Capacidades coordinativas.

Capacidades condicionales: Elongación

1-Definición de Elongación

2- Objetivos de la Elongación

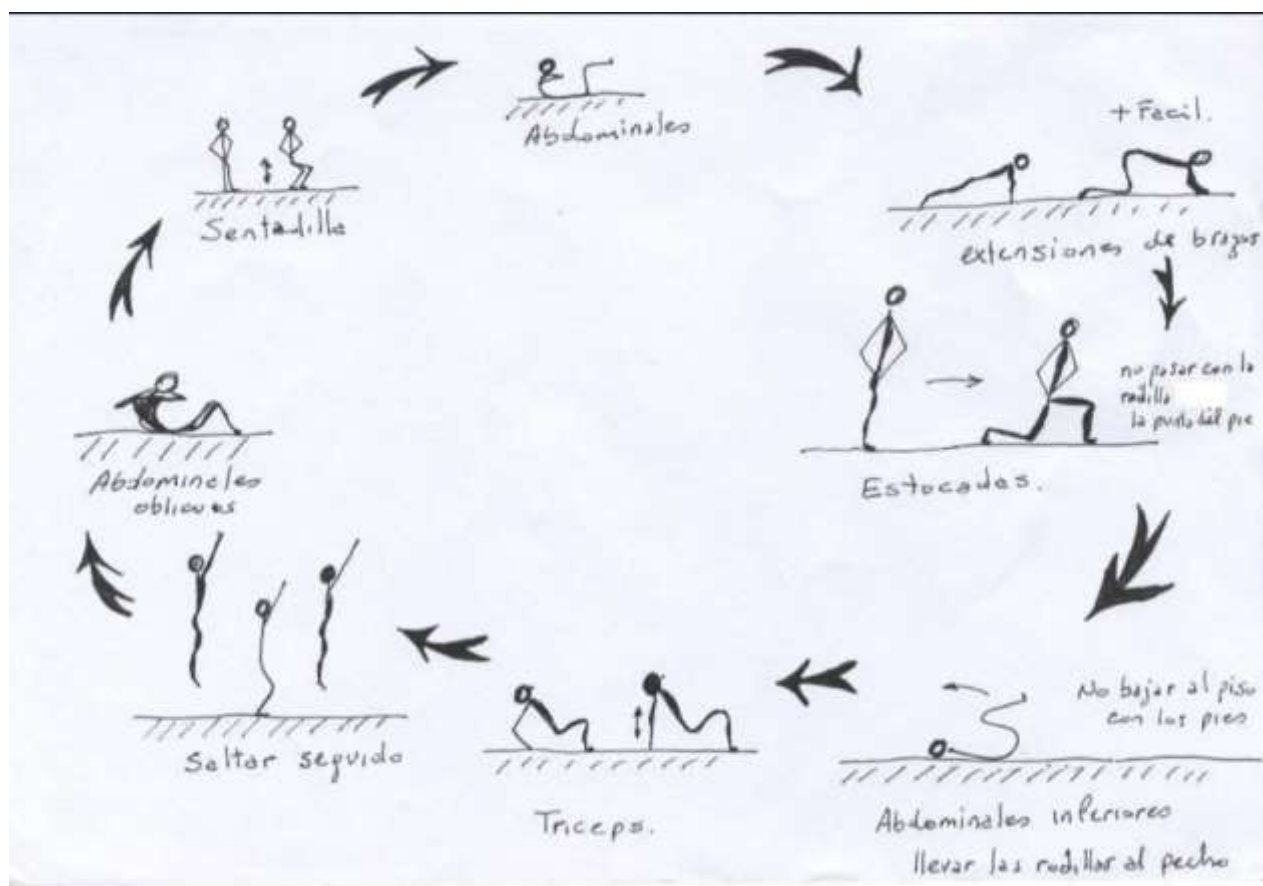
3- Ejemplos de ejercicios para elongar distintos grupos musculares.

Aspecto Práctico: Entrenamiento de la fuerza abdominal, piernas, brazos.

Circuito: Todos los movimientos son de autocarga o sea, sólo requieren del cuerpo y su peso para ejecutarse, y se deben realizar durante 30 segundos cada estación y realizar la

cantidad de repeticiones que puedas durante ese tiempo, descansando 15 segundos entre cada una de las estaciones.

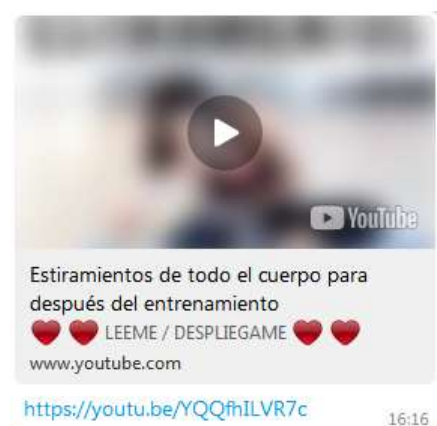
- Abdominales
- Sentadillas
- Abdominales piernas al pecho
- Flexión y extensión de brazos
- Estocadas
- Abdominales inferiores
- Tríceps
- Saltos con brazos arriba



Otra opción, es hacer la rutina del video, tanto para mujeres como para varones, siempre respetando tu nivel de entrenamiento...si te cansas, baja la intensidad.



Para finalizar y que tus músculos queden elongados luego de la actividad, te recomiendo el video que está a continuación.



Consejo: Trabajen toda la clase a su ritmo, e hidrátense durante la actividad.