



ESCUELA: AGROTÉCNICA “LOS PIONEROS”.

Guía Pedagógica n°10

Docente: Marras Ivana

Año: 5° **Ciclo** Orientado **División** 1

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física Mujeres

Para consultas: indicar, escuela- año y división –apellido y nombre

Correo electrónico:

marrasivana@gmail.com

ALUMNAS DE 5° AÑO: ESPERAMOS QUE SE ENCUENTREN BIEN AL IGUAL QUE SUS FAMILIAS, DESDE LA GUIA ANTERIOR COMO ESTA, SERAN FUNDAMENTAL EL QUE USTEDES NOS ENVIEN EL CUADRO CON EL TRABAJO QUE PUDIERON REALIZAR PUES ESO NOS SERVIRA COMO GUIA DE QUE PARTICIPARON EN LA ACTIVIDAD Y POR ENDE EN LA MATERIA.

Título de la propuesta: Condición Física - Auto seguimiento diario

La condición física se manifiesta como capacidad: las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas.

Las capacidades condicionales son, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Las capacidades coordinativas son de orientación, de equilibrio, de reacción, de diferenciación, de acoplamiento y de ritmo. Actividades

1. Leer atentamente la teoría dada en las guías ya entregadas.
2. Repasamos la parte práctica vista en las guías anteriores. (por ejemplo, días martes y jueves realizo la guía 2 y 6; lunes y miércoles guía 3 y 5) etc. El día sábado es opcional.
3. Realizo el siguiente cuadro para el mes de septiembre, octubre, noviembre y diciembre, hasta regresar en forma presencial a clases. Deberán completar cada casillero con la cantidad de ejercicios total realizados: por día, por semana, hasta completar el mes, estos números serán tenidos en cuenta para la posterior evaluación.

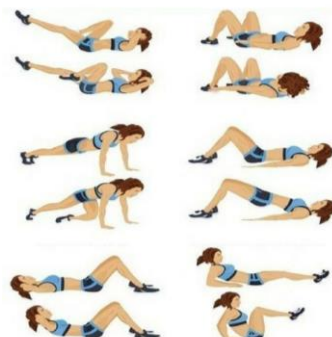
Este cuadro lo enviarás por correo a tu Profe al finalizar de cada mes.

En el cuadro se completa así, por ejemplo: donde dice lunes, abdominales, al lado de semana 1, coloco la cantidad total que hice ese día, por ejemplo 90 abdominales (3 series de 30 abdominales cada serie). Y en otros casos, realicé una coreografía gimnástica

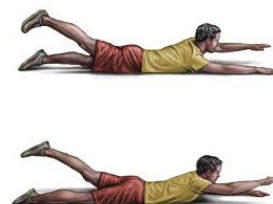


Demostración gráfica

Abdominales



Espinales



Salto con cuerda

CARDIO

Reto de 30 días Fitness SALTAR LA CUERDA



Día	Salto	Series
1	10	3
2	15	3
3	20	3
4	DESCANSO	
5	25	3
6	30	3
7	35	3
8	DESCANSO	
9	40	3
10	45	3
11	50	3
12	DESCANSO	
13	55	3
14	60	3
15	65	3

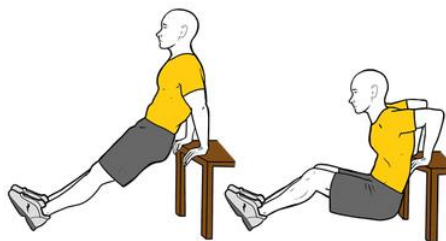


Día	Salto	Series
16	70	3
17	75	3
18	80	3
19	DESCANSO	
20	85	3
21	90	3
22	95	3
23	DESCANSO	
24	100	3
25	110	3
26	120	3
27	DESCANSO	
28	130	3
29	140	3
30	150	3

www.retode30diasfitness.com



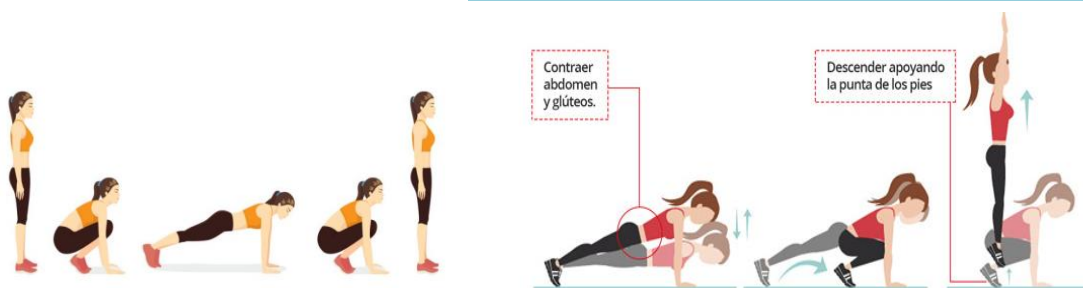
Extensiones de brazos



Ejercicios con pelotas



Burpees



Inspirar y exhalar continuamente mientras se realiza el ejercicio.

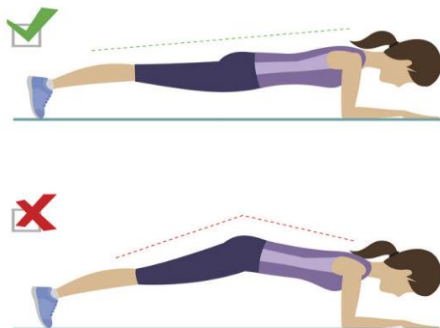


Sentadillas:

En entrenamientos avanzados podemos agregar saltos o pesas



Plancha



BENEFICIOS: DE HACER PLANCHAS

- Vientre tonificado.
- Reducen el dolor de espalda.
- Flexibilidad.
- Mejoran el estado de ánimo.
- Mejoran el equilibrio y la postura.



Día 1: 20 segs	Día 11: 1 min	Día 21: 2:30 min
Día 2: 20 segs	Día 12: 1:30 min	Día 22: 3 min
Día 3: 30 segs	Día 13: Descanso	Día 23: 3 min
Día 4: 30 segs	Día 14: 1:30 min	Día 24: 3:30 min
Día 5: 40 segs	Día 15: 1:50 min	Día 25: 3:30 min
Día 6: Descanso	Día 16: 2 min	Día 26: Descanso
Día 7: 45 segs	Día 17: 2 min	Día 27: 4 min
Día 8: 45 segs	Día 18: 2:30 min	Día 28: 4 min
Día 9: 1 min	Día 19: Descanso	Día 29: 4:30 min
Día 10: 1 min	Día 20: 2:30 min	Día 30: 5 min



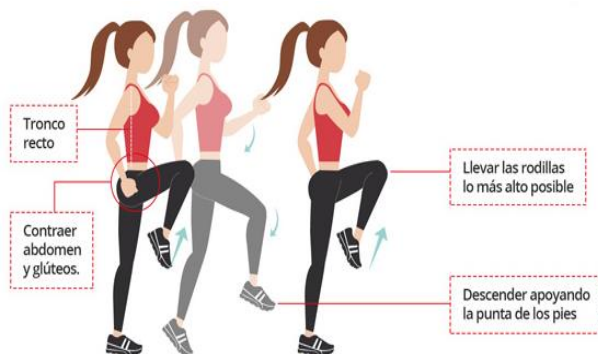


Estocadas con/sin bastón

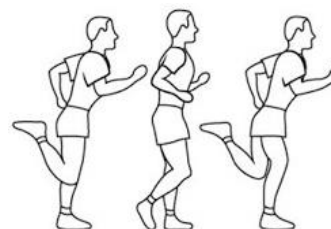
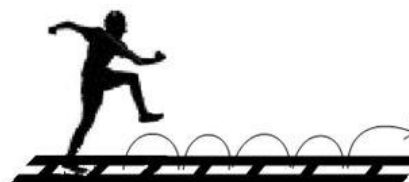


Skipping

Con/sin elementos. Rodillas arriba o talones al gluteo



Inspirar y exhalar continuamente mientras se realiza el ejercicio.





Escuela:				Curso:		
Nombre:				Mes:		
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Sábado
	ABDOMINALES					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	ESPINALES					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	SALTOS CON CUERDA					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	EXTENSION DE BRAZOS					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	EJERCICIOS CON PELOTAS					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	BURPEES					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	SENTADILLAS					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	PLANCHA					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
	SKIPPING					
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						

Luego de realizar la actividad, progresivamente bajar de intensidad y elongar.

Hasta la próxima guía. ¡Cuidense mucho!!!!

Sra. Directora: Prof. Margarita Ortiz