



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 ENCUENTRN 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.

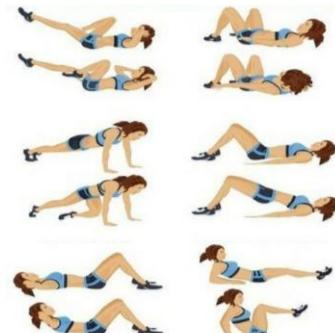
Este cuadro lo enviarás por correo a tu Profe al finalizar de cada mes.

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

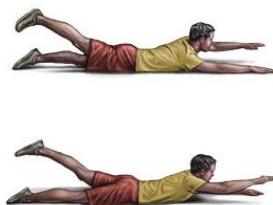


Demostración gráfica

Abdominales



Espiniales



Saltos con cuerda

CARDIO

Día	Saltos	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

Reto de 30 días Fitness

SALTAR LA CUERDA



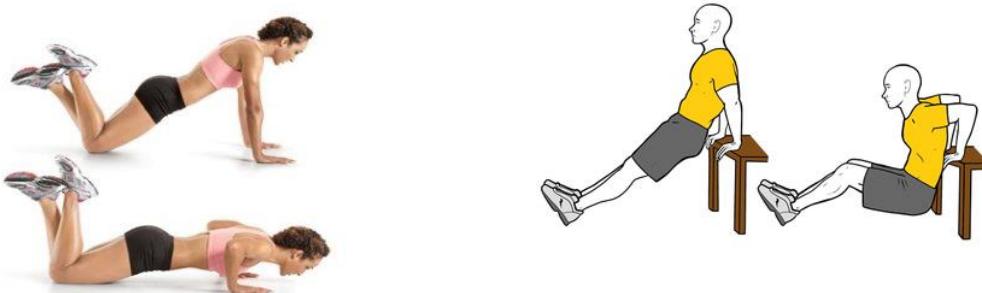
Día	Saltos	Series
16	70	3
17	75	3
18	80	3
19	DESCANSO	
20	85	3
21	90	3
22	95	3
23	DESCANSO	
24	100	3
25	110	3
26	120	3
27	DESCANSO	
28	130	3
29	140	3
30	150	3



www.retode30diasfitness.com



Extensiones de brazos



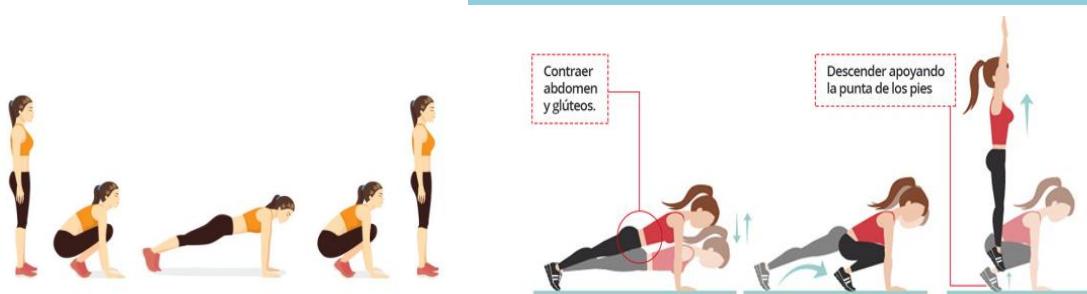
¿Qué músculos trabajan las flexiones?



Ejercicios con pelotas



Burpees



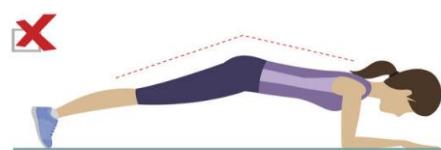
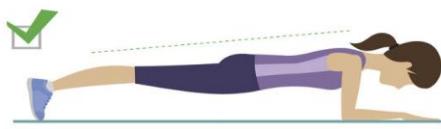


Sentadillas:

En entrenamientos avanzados podemos agregar saltos o pesas



Plancha



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

**BENEFICIOS:
DE HACER PLANCHAS**

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



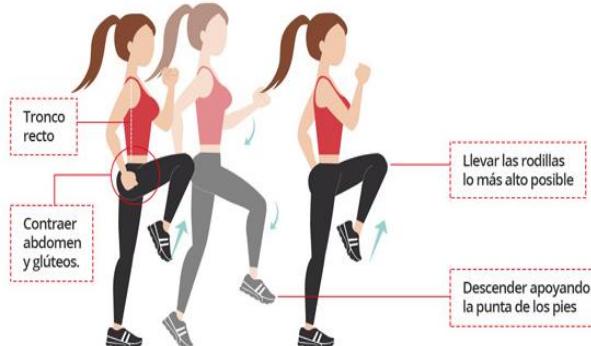


Estocadas con/sin bastón

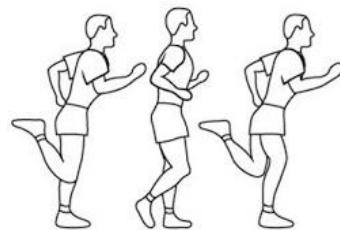
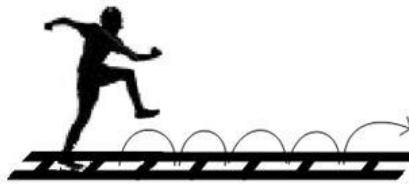


Skipping

Con/sin elementos. Rodillas arriba o talones al glúteo



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