

GUÍA PEDAGOGICA N° 6

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: MARISA CASARES-SILVANA ZARATE-ALFREDO PALMERO-EDUARDO ARÉVALO

GRADO: 5º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

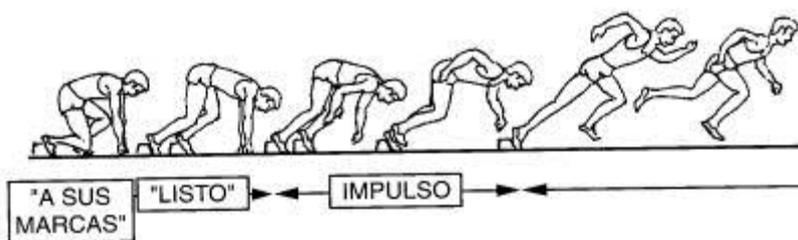
ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Educación Física en el Hogar.-

CONTENIDO: Partida Baja

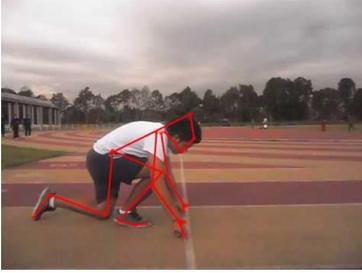
OBJETIVO: Es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos, en esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible y así optimizar la fase de aceleración.

Metodología:



Salida de tacos:

Posicion a sus marcas: Apoyo de manos primero para asegurar un correcto apoyo de los pies en los tacos correspondientes; manos en puente pulgar índice detrás de la línea, separadas entre si algo mas que el ancho de los hombros (por fuera de su proyeccion) con los pulgares hacia adentro.



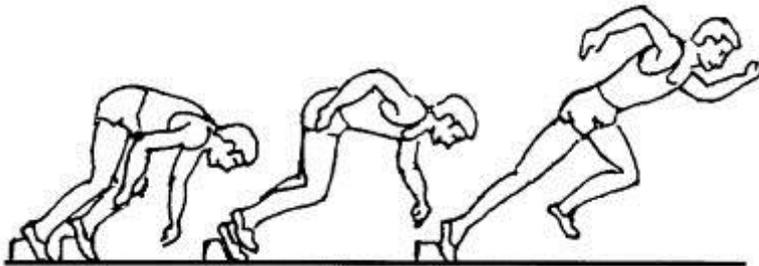
Salida de tacos:

Posición “listos”: La pierna de atrás nunca debe extenderse totalmente, ya que carecería de empuje; ángulos aproximados: pierna de atrás entre 100-110 grados, pierna de adelante entre 75-90 grados.



Salida de tacos:

Partida (disparo): Debe ser explosiva, apoyándose el corredor en ambos tacos. Frecuencia rápida y corta en los primeros apoyos.



Actividades a realizar:

1° Entrar en calor: 20 minutos.

2° realizar la posición de partida baja: a sus marcas, listo y salida.

¡¡No olvidar de elongar después de cada serie!!

¡Recuerda siempre mantenerte hidratada!

DIRECTOR: Héctor castro