

Escuela: E.P.E.T. N° 8

Docente: Prof. Gilberto García- Jofré Néstor

Año: 1°-1ª- Ciclo Básico

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta: Circuito: Fuerza y Resistencia

Contenido Seleccionado:

Circuito de fuerza-resistencia: Entrar en calor con movimientos de brazo adelante, atrás, ambos juntos adelante, atrás, movimiento de las piernas, adelante, atrás, giros adelante, atrás, luego la otra pierna, elevaciones de las piernas, una, luego la otra. Realizar esto durante cinco minutos, aproximadamente.

Estación 1: Abdominales: 30" realizar todas las que puedan durante ese tiempo.



Estación 2: Trote en el lugar elevando las rodillas, durante 30".



Estación 3: Extensiones de brazos, durante 30”.

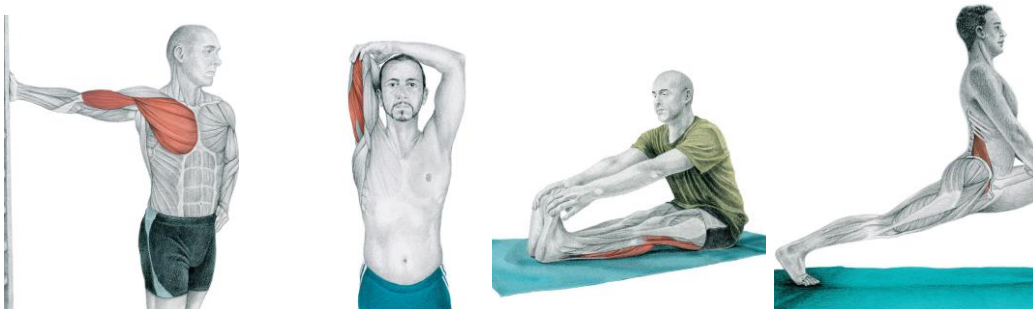
Estación 4: Salto en extensión, lo más alto posible en el lugar, durante 30”.

Estación 5: Boca abajo en el piso, elevarlos brazos extendidos, por encima de la cabeza, para lo músculos de la cintura escapular.

Finalizadas las cinco estaciones, realizará descanso activo, de tres minutos, con elongación de los músculos trabajados en las cinco estaciones.

En total, realizará tres series, las cinco estaciones

Una vez finalizadas las tres series de fuerza-resistencia, elongar todos los grupos musculares, tres veces cada grupo muscular, manteniendo la posición de estirar cada músculo, durante 5”, por vez.



Educación Secundaria:

700073600_EPET N°8_ primer año TT_Educación Física_ tec -guía 7.pdf