

**Escuela: E.P.E.T. N° 8**

**Docente: Prof. Gilberto García- Jofré Néstor**

**Año: 1º-1ª- Ciclo Básico**

**Turno: Tarde**

**Área Curricular: Educación Física**

**Título de la propuesta: Circuito: Fuerza y Resistencia**

**Contenido Seleccionado:**

**Círculo 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".



Carrera elevando rodillas.

**Estación 3: Extensiones de brazos, durante 30”.**

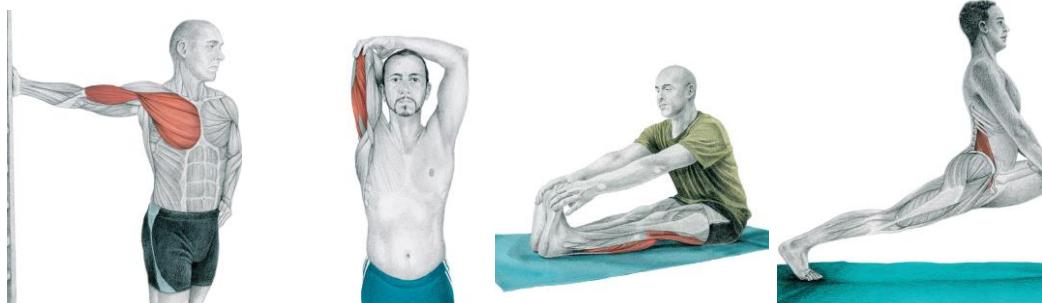
**Estación 4:** Salto en extensión, lo más alto posible en el lugar, durante 30”.

**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