

Escuela: E.P.E.T N°2

Docentes: Esteban Muñoz Carratú, Carlos Robuschi, Fabio Castro, Norberto Molina, Dalmiro Pintor.

Curso: 1°, 2°, 3°, 6°año.

Turno: mañana

Área curricular: Educación Física

Título de la propuesta:

“Círculo de Educación Física para hacer en casa”

El circuito está formado por 7 estaciones, en cada una de ellas trabajamos 30 segundos, y descansamos 30 segundos. Mientras descansamos nos preparamos para la próxima estación.

1° estación: “Sentadillas”.



2° estación: “Plancha con brazos estirados”. (Me toco un hombro y después el otro, alternando las manos).



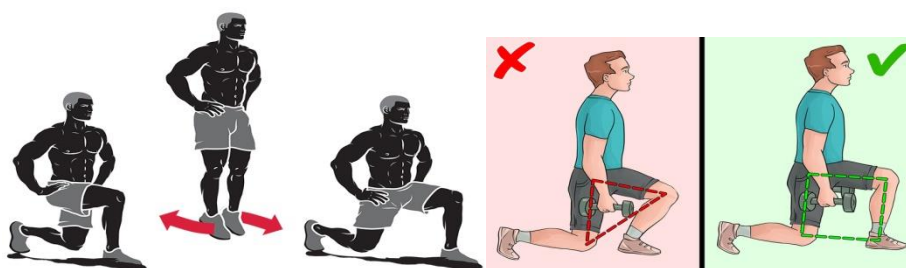
3° estación: “Abdominales bisagra”. (Acostado con piernas y brazos extendidas. Levanto el tronco y con las dos manos toco un pie, me extendo, y luego toco el otro pie).



4° estación: “Flexiones de brazos”. (Pies juntos, piernas estiradas y manos a la altura del pecho. Si me cuesta mucho flexiono las piernas, y apoyo las rodillas).



5° estación: “Estocadas caminando”.



6° estación: “Tríceps con una silla”. (Con piernas estiradas. Si me cuesta mucho las flexiono).



7° estación: “Trote en el lugar”. (Levantar bien las rodillas).



“Al finalizar elongamos bien cada musculo trabajado”. Dos veces cada uno, durante 10 segundos.

Director: Lic. Néstor Lepez.