

TRABAJO PRÁCTICO

EPET N°1 CAUCETE

Área Curricular: Educación Física

Curso: 3° Año

Docente: Alfredo Basualdo

Objetivos: Mejorar la condición física del alumno después del receso escolar, para afrontar las evaluaciones del primer trimestre.

Tema: Capacidades condicionales.

Contenidos y Metodología:

Parte práctica

- Resistencia aeróbica (Test de Cooper): 12 minutos de trote continuo
- Fuerza abdominal: 70 repeticiones (Elevando piernas, tronco, plano inclinado, etc.)
- Fuerza espinal: 70 repeticiones (Elevando piernas, tronco, etc.)
- Fuerza de brazos: 30 extensiones (Trabajar flexo-extensiones)
- Fuerza de piernas: 50 segundos (Sentadillas con salto y extensión)
- Flexibilidad: Elongación de todos los músculos trabajados en ejercicios anteriores
- Velocidad (de acción y reacción)

Parte teórica

- ¿Cómo benefician al cuerpo humano la práctica de las capacidades condicionales, a nivel cardiovascular, respiratorio, muscular y articular?
- Elaborar un circuito de fuerza muscular de los cuatro grandes grupos (brazo, pierna, abdomen, espalda)
- Reglamento de fútbol
- Interiorizarse en las medidas preventivas y cuidados del Covid-19

Evaluación:

- Teórico-Práctica para alumnos que pueden realizar actividad física
- Teórica para alumnos SAF