

GUÍA PEDAGÓGICA- NIVEL SECUNDARIO CICLO BASICO

Escuela: **AGROTECNICA DE ZONDA .**

CUE:7000751-00

Área: Educación Física.

Docente: Alejandra Ruiz Laura Nuñez GastonTobares

Turno: mañana y tarde.

Objetivo: Desarrollar las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Tema: Acondicionamiento Físico.

Contenidos:

- capacidades condicionales.
- capacidades coordinativas.

Capacidades:

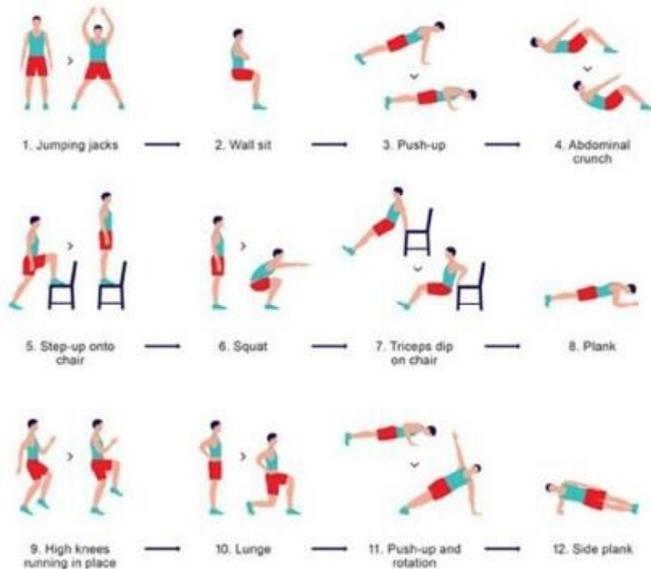
- Autonomía e iniciativa personal.

Metodología:

Circuito: Todos los movimientos son de autocarga o sólo requieren del cuerpo y su peso para ejecutarse, y se deben realizar durante 30 segundos cada uno, descansando 10 segundos entre cada uno de ellos:

- Jumping jacks
- Sentadilla sobre pared
- Flexiones de brazos
- Elevaciones de tronco o crunch abdominal
- Subir y bajar a la silla (o cualquier banco)
- Sentadilla tradicional
- Dippings o fondos sobre banco o silla
- Plank o puente abdominal (isométrico)
- Rodillas al pecho en el lugar
- Zancadas o lunge

- Flexiones de brazos con rotación de tronco
- Plank lateral o isométrico de lado



Se recomienda respetar el orden en el que se presentan los ejercicios porque de esta forma se incrementará la frecuencia cardíaca primero para después trabajar la parte superior, central e inferior del cuerpo mientras se conserva un buen ritmo cardíaco así como también, se trabajan los músculos del cuerpo.

**MODELO DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA
CIRCUITO TRAINING.**

- Material a utilizar: Bancos y pelotas
- Tiempo total: 45'
- Tipo de circuito (tiempo/repeticiones): Tiempo
- Número de postas/estaciones/ejercicios: 8
- Número de vueltas al circuito: 2
- Tiempo de trabajo: 35'
- ¿Recuperación entre ejercicios?: 1'
- Descanso entre circuitos (rondas): 3'
- Explicación de la actividad:

CIRCUITO TRAINING

1. Multisaltos con aros.
2. Subida de pelvis en banco.
3. 4 talones atrás / 4 skipping.
4. Tríceps: con la ayuda de un banco sueco tendrán que ponerse de espaldas a él y apoyar las manos y estirar las piernas en el suelo, y subir y bajar con la ayuda de los tríceps.
5. Subir y bajar el banco sueco: mantener un pie en el banco sueco y otro en el suelo e ir cambiando la posición con un buen ritmo durante 1'.
6. Abdominales con balón medicinal: Subo con el balón, lo dejo en las piernas, bajo, subo y recojo el balón para volver a realizar el ejercicio.
7. Salto a la comba: deberán saltar a la comba durante 1' continuo.
8. Pelota delante del cuello, piernas juntas. Abro y balón al pecho. Cierro y balón adelante. Y repito, abro piernas y balón al pecho. Educación

