

Escuela: Agrotécnica Ejército Argentino

Profesora: Berón Contreras Fátima

Ciclo Lectivo: 2020

Contenido: Fuerza Muscular.

Título: Ejercicios de Tonificación Muscular.

1º año 1º y 3º división.

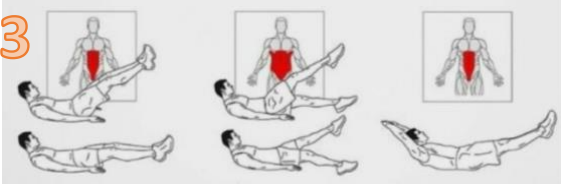
Guía Pedagógica

- 1) Realizar en un espacio cómodo y amplio los siguientes ejercicios. Es importante que se integre algún miembro de la familia acompañar.
- 2) Para entrar en calor deberán realizar 10 minutos de movimiento articular; de articulación de Tobillo, hombros, cadera, coxofemoral, rodillas. (como solíamos hacer en clase).
- 3) Ahora realizarán los siguientes ejercicios, con dos series de 15 repeticiones, con un minuto de descanso entre ellos.

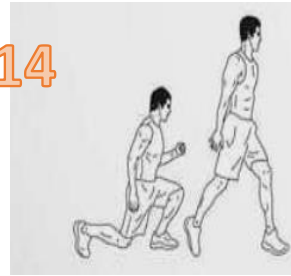
Ejercicios:



13



14



Elongación:



Director: Mercado Carlos

Profesora: Berón Contreras Fátima