



ESCUELA: AGROTÉCNICA “LOS PIONEROS”.

Guía Pedagógica n°10

Docente: Marras Ivana

Año: 5° Ciclo Orientado División 1

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física Mujeres

Para consultas: indicar, escuela- año y división –apellido y nombre

Correo electrónico:

marrasivana@gmail.com

Título de la propuesta: Condición Física - Auto seguimiento diario

La condición física se manifiesta como capacidad: las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas.

Las capacidades condicionales son, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Las capacidades coordinativas son de orientación, de equilibrio, de reacción, de diferenciación, de acoplamiento y de ritmo.

Actividades

1. Leer atentamente la teoría dada en las guías ya entregadas.
2. Repasamos la parte práctica vista en las guías anteriores. (por ejemplo, días martes y jueves realizo la guía 2 y 6; lunes y miércoles guía 3 y 5) etc. El día sábado es opcional.
3. Realizo el siguiente cuadro para el mes de septiembre, octubre, noviembre y diciembre, hasta regresar en forma presencial a clases. Deberán completar cada casillero con la cantidad de ejercicios total realizados: por día, por semana, hasta completar el mes, éstos números serán tenidos en cuenta para la posterior evaluación.

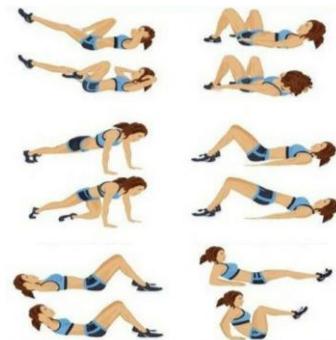
Este cuadro lo enviarás por correo a tu Profe al finalizar cada mes.

En el cuadro se completa así, por ejemplo: donde dice lunes, abdominales, al lado de semana 1, coloco la cantidad total que hice ese día, por ejemplo 90 abdominales (3 series de 30 abdominales cada serie). Y en otros casos, realicé una coreografía gimnástica durante 5 minutos y la repetí 3 veces: total 15 minutos de coreografía, y así sucesivamente. Recuerden especificar nombre escuela, nombre apellido y curso.

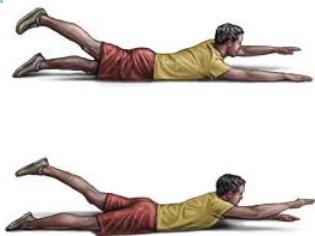
Demostración gráfica



Abdominales



Espiniales



Saltos con cuerda

CARDIO		
Día	Saltos	Series
1	10	3
2	15	3
3	20	3
4	DESCANSO	
5	25	3
6	30	3
7	35	3
8	DESCANSO	
9	40	3
10	45	3
11	50	3
12	DESCANSO	
13	55	3
14	60	3
15	65	3

Reto de 30 días Fitness
SALTAR LA CUERDA

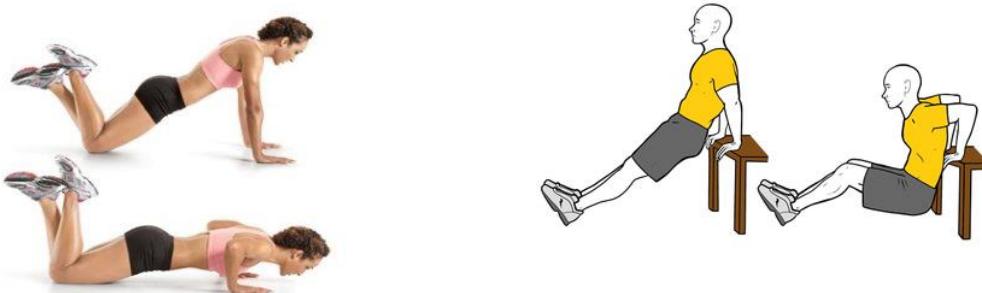


Día	Saltos	Series
16	70	3
17	75	3
18	80	3
19	DESCANSO	
20	85	3
21	90	3
22	95	3
23	DESCANSO	
24	100	3
25	110	3
26	120	3
27	DESCANSO	
28	130	3
29	140	3
30	150	3

www.retode30diasfitness.com



Extensiones de brazos



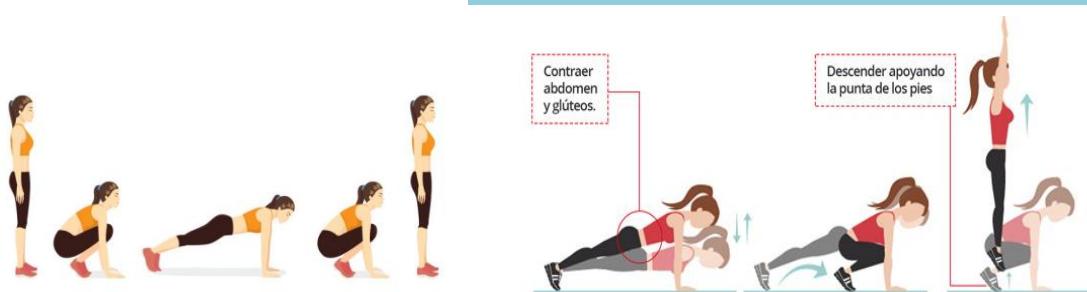
¿Qué músculos trabajan las flexiones?



Ejercicios con pelotas



Burpees



Inspirar y exhalar continuamente mientras se realiza el ejercicio.

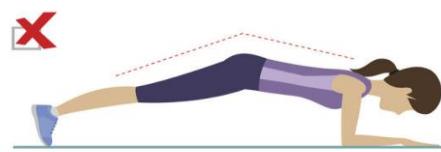
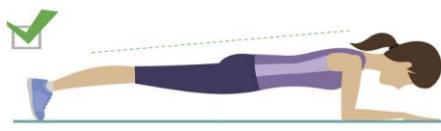


Sentadillas:

En entrenamientos avanzados podemos agregar saltos o pesas



Plancha



Día 1: 20 segs	Día 11: 1 min	Día 21: 2:30 min
Día 2: 20 segs	Día 12: 1:30 min	Día 22: 3 min
Día 3: 30 segs	Día 13: Descanso	Día 23: 3 min
Día 4: 30 segs	Día 14: 1:30 min	Día 24: 3:30 min
Día 5: 40 segs	Día 15: 1:50 min	Día 25: 3:30 min
Día 6: Descanso	Día 16: 2 min	Día 26: Descanso
Día 7: 45 segs	Día 17: 2 min	Día 27: 4 min
Día 8: 45 segs	Día 18: 2:30 min	Día 28: 4 min
Día 9: 1 min	Día 19: Descanso	Día 29: 4:30 min
Día 10: 1 min	Día 20: 2:30 min	Día 30: 5 min

**BENEFICIOS:
DE HACER PLANCHAS**

- Vientre tonificado.
- Reducen el dolor de espalda.
- Flexibilidad.
- Mejoran el estado de ánimo.
- Mejoran el equilibrio y la postura.



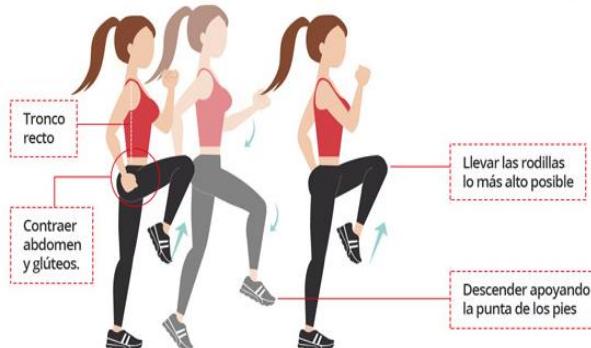


Estocadas con/sin bastón

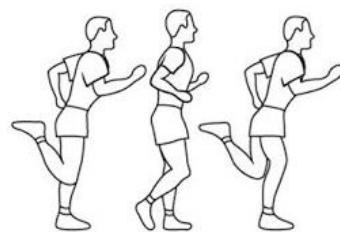
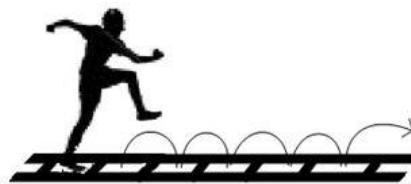


Skipping

Con/sin elementos. Rodillas arriba o talones al glúteo



Inspirar y exhalar continuamente mientras se realiza el ejercicio.





Escuela:		Curso:					
Nombre:		Mes:					
		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Sábado
		ABDOMINALES					
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
ESPINALES							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
SALTOS CON CUERDA							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
EXTENSION DE BRAZOS							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
EJERCICIOS CON PELOTAS							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
BURPEES							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
SENTADILLAS							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
PLANCHA							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
SKIPPING							
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

Luego de realizar la actividad, progresivamente bajar de intensidad y elongar.

Hasta la próxima guía. ¡Cuidense mucho!!!!

Sra. Directora: Prof. Margarita Ortiz