

GUÍA PEDAGOGICA N° 3

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: SILVANA ZARATE-MARISA CASARES-EDUARDO AREVALO

GRADO: 5 º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: acondicionamiento físico

Objetivo: Desarrollar las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Contenidos:

Capacidades condicionales.

Capacidades coordinativas.

ACTIVIDADES:

Circuito: Todos los movimientos son de auto carga 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.

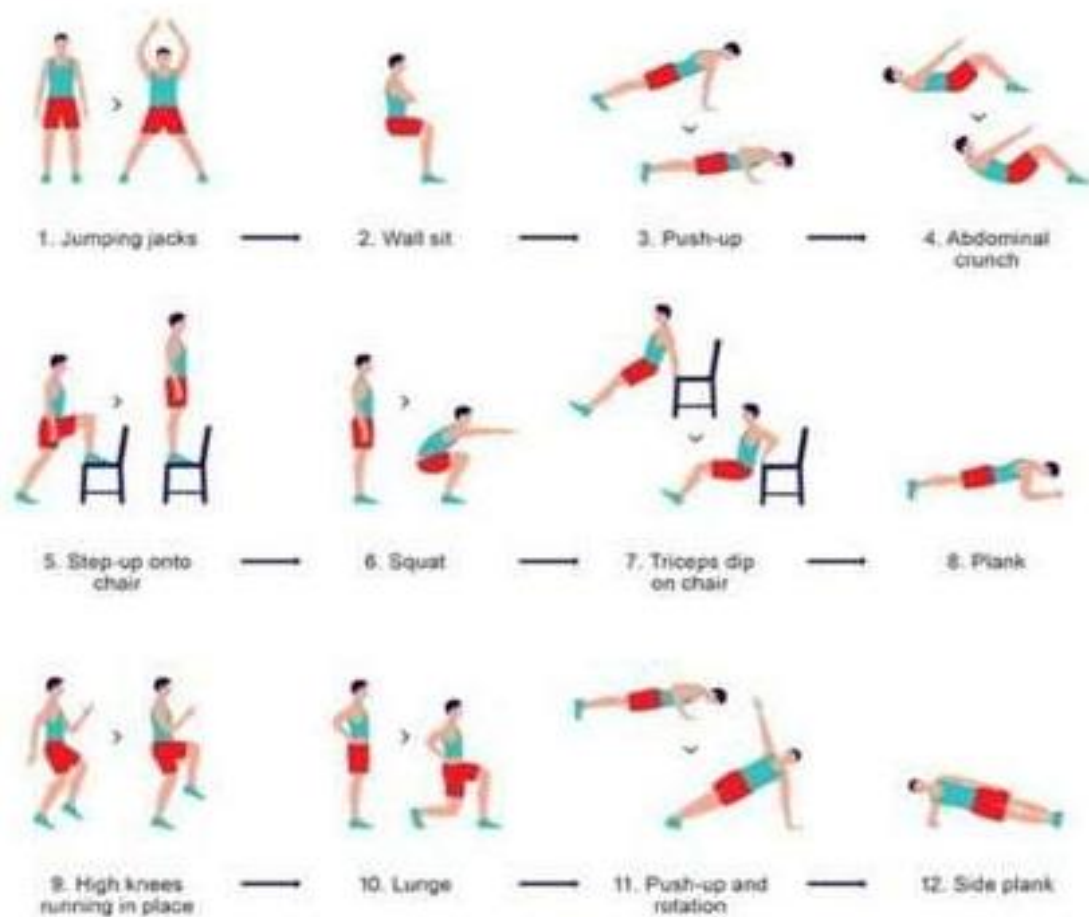
.Plano o puente abdominal (isométrico).

.Rodillas al pecho en el lugar.

.Zancadas o lounge.

.Flexiones de brazos con rotación de tronco.

.Plano lateral o isométrico de lado.



DIRECTOR: HECTOR CASTRO

