

ESCUELA: EPET N°8

PROFESORA: TEJADA ROCIO

CURSOS: 2°1era y 3°1era

TURNO: MAÑANA

AREA CURRICULAR: EDUCACION FISICA

CONTACTO/CONSULTAS: rocio.tejada56@gmail.com

TITULO DE LA PROPUESTA: CAPACIDADES CONDICIONALES

CONTENIDO:

EL PROPIO CUERPO: conciencia de las condiciones corporales.

Ejecución de métodos y técnicas de entrenamiento de la capacidad condicional y coordinativa.

Reconocer la función de los músculos.

Perseverancia en la búsqueda de eficiencia motriz, capacidad corporal.

ACTIVIDAD:

ENTRADA EN CALOR: comenzamos entando en calor todos los grupos musculares que posteriormente vamos a trabajar: (duración entre 5 y 10 minutos.)

- Rotación y circunducción de hombros.
- Rotación de cuello
- Rotación de rodillas
- Flexión y extensión de piernas

Saltar con una sog a o hacer los gestos de los movimientos sin ella. Durante 40 segundos y una pausa de 1 minuto.

Hasta completar los 5 minutos.

Trotar en mismo lugar con rodillas al pecho (skipping A)

DESARROLLO:

FUERZA: ABDOMINALES:

- Realizar 3 series de 20 repeticiones c/u con una pausa de 1 minuto entre serie y serie.

**ESPINALES:**

- Acostados en el piso boca abajo, con las manos en la nuca, piernas extendidas y pies juntos. elevar y bajar el torso o tronco. Completar 3 series de 20 repeticiones.

BRAZOS: Manos apoyadas en el piso con ancho de hombros, con dedos hacia adelante, tronco levemente inclinado hacia adelante y apoyando rodillas. Flexionar y extender los brazos. Completar 3 series de 10 repeticiones, con pausa de 1 minuto entre serie.



PIERNAS: Realizar sentadillas (piernas separadas al ancho de hombros, las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies) flexionar y extender las rodillas (manteniendo buena postura de la columna). completar 3 series de 15 repeticiones.



ELONGACION: elongar todos los músculos trabajados. Duración con cada musculo 20 segundos.

NOTA: ESTA ACTIVIDAD DEBERAS REALIZARLA TRES VECES POR SEMANA

DIRECTORA: Elvira González

“NOS PROTEJAMOS – ESTO PASARA- QUEDATE EN CASA”