

ESCUELA: Agrotécnica Ejercito Argentino

DOCENTE: Silvina Tejada

AÑO: 1°

SECCIÓN: 2°

NIVEL: CBES

TURNO: Mañana y Tarde

ÁREA CURRICULAR: Educación Física Niñas

TÍTULO: Atletismo. Desarrollar las Capacidades Condicionales y Coordinativas

Objetivos: Explorar, valorar y practicar acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Tema: Fuerza y resistencia

Contenido seleccionado: Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de la fuerza, la resistencia,

Capacidad: Aprendizaje basado en problemas

Desarrollo de actividades:

Buscar un lugar de la casa con espacio o en el fondo de tu casa.

Entrada en Calor: Movilidad articular, trote suave durante 2 minutos

Practica la Rutina: Inicia por partes, cada 30seg. los ejercicios, puedes invitar a algún integrante de tu familia para hacerlo más divertido

RUTINA DE CARDIO PARA PRINCIPIANTES 5 MINUTOS: <https://youtu.be/l4BSdHu2J6K>

Repetir la rutina 4 veces

Realizar abdominales y espinales en series de 3 de 15 repeticiones. Trata de subir sin ayuda y que alguien de tu casa te sostenga los pies.

Elongar piernas, brazos como lo hacemos en clase.

Evaluación: la Rutina cardio será evaluada cuando volvamos a clase

Director de Escuela Agrotécnica E.A: Prof. Carlos Mercado