

ESC. DE FRUTICULTURA Y ENOLOGIA

DOCENTE: Flores Linares, Emiliano

NIVEL: Secundario

CICLO: Básico

CURSOS: 1º año (varones)

AREA: Educación Física

TITULO: “practicass corporales y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo”

CONTENIDO:

1º Exploración, valoración y practica de las acciones motrices, que favorecen el desarrollo de las capacidades condicionales; fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad)

2º Valoración y practica de acciones motrices, que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales

ACTIVIDADES

- Buscar el concepto de cada una de las capacidades condicionales, fuerza, resistencia, flexibilidad, y velocidad. Y además buscar variedad de ejercicios de zona media, que puedan llevar a cabo y que se hayan trabajado en clase)
- Realizar trabajos multiseriados de fuerza (abdominales 5 a 8 tipos de ejercicios, espino-lumbares 2 o 3 ejercicios, fuerza de brazos, y fuerza de piernas sentadillas, estocadas, pequeños saltos) diseñar el plan con los diferentes ejercicios y sus variantes y ejecutarlos (ejercicios simples y que se hayan trabajado en clase)
- Todos los ejercicios que se lleven a cabo deben realizarlo, según intensidad y capacidad de cada persona.
- Si hay ejercicios que producen dolor o malestar en la ejecución, NO REALIZARLOS.
- Estos ejercicios desarrollarlos por lo menos 3 veces a la semana.

Sergio Montero