

Escuela Agropecuaria Ejército Argentino

Docentes: Costa Juan Carlos – Elizondo Pablo- Riveros Mario

Año: 1º año-1º, 2º y 3º división

Turno: Tardes

Área curricular: Educación Física

Propuesta Pedagógica: atletismo

GUIA N°10

Primer Año

- 1- Que es la carrera de 100 metros llanos
- 2- Cuál es el record mundial en 100 metros llanos
- 3- Cuantos atletas compiten en una prueba
- 4- Realizar los siguientes ejercicios musculares
 - Abdominales 40 repeticiones
 - Espinales 50 repeticiones
 - Fuerza de brazos 20 repeticiones
 - Fuerza de pierna 30 repeticiones

Observación: los ejercicios musculares los pueden trabajar en series.

Director: Carlos Mercado

Prof. Juan Carlos Costa

Prof. Pablo Elizondo

Prof. Mario Riveros

Cel:264-4472052

Cel:264-4507664

Cel:264-4035649