

**Guía pedagógica n°6**

**Escuela:** EPET N°1

**CUE:** 700033100

**Docentes:** SILVANA ZARATE-MARISA CASARES-ALFREDO PALMERO

**Año:** 6º (Mujeres-Varones)

**Nivel:** Secundario



**Área Curricular:** Educación Física.

**TEMA:** CAPACIDADES CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS

RECUERDA: “COME SALUDABLE.

“SI HAS COMIDO SIEMPRE ESPERAR 2 HS ANTES DE HACER LOS EJERCICIOS.

“HIDRATARTE ANTES DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO”.

“DCHARSE AL TÉRMINO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”.

**ACTIVIDAD PROPUESTA:**

RUTINA DE TRABAJO

\*Movilidad articular: Rotación de hombros, cuello, cadera, tobillo

\*Entrada en calor: (10' a 15') Caminata marcando el ritmo con palmas, con elevación de rodillas (se puede hacer en el lugar), Trotes cortitos, elevando rodillas en el lugar Rebotes cortitos alternando los apoyos. Saltos combinando movimiento de brazos

\*Elongación 5'

\*Rutina de 6 ejercicios Cada ejercicio 20 repeticiones Recuperar 2'.

\*Se repite la rutina 4 veces.

\*Elongación 10'

\*Descanso.

Lograr hacer en forma continua y en ritmo moderado cada ejercicio.

**OBSERVACIÓN:** PUEDEN REALIZAR OTROS EJERCICIOS DE FUERZA Y ENTRADA EN CALOR RESPETANDO LOS TIEMPOS DE TRABAJO ANTE CUALQUIER DUDA POR FAVOR CONSULTAR ESTAMOS PARA ESE. SUERTE Y RECUERDEN QUE RSTO LES SIRVE PARA LUEGO EVALUACIÓN

**DIRECTOR:** HECTOR CASTRO