

**GUÍA PEDAGOGICA N° 4**

**ESCUELA:** E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

**CUE:** 700033100

**DOCENTE:** SILVANA ZARATE-MARISA CASARES-EDUARDO AREVALO

**GRADO:** 5 º AÑO    **NIVEL:** SECUNDARIO

**TURNO:** MAÑANA

**ÁREA CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA

**TITULO DE LA PROPUESTA:** FUERZA RESISTENCIA

**MODELO DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA**

**CIRCUITO TRAINING.**

Material a utilizar: Bancos y pelotas

Tiempo total: 45'

Sistema utilizado (continúo/fraccionado): Fraccionado

Medios (auto-carga/sobrecarga/ambos): Ambos

Ejercicios (analíticos/generales/ambos): Ambos

Tipo de circuito (tiempo/repeticiones): Tiempo

Número de postas/estaciones/ejercicios: 8

Número de vueltas al circuito: 2

Tiempo de trabajo: 35'

¿Recuperación entre ejercicios?: 1'

Descanso entre

circuitos (rondas): 3'

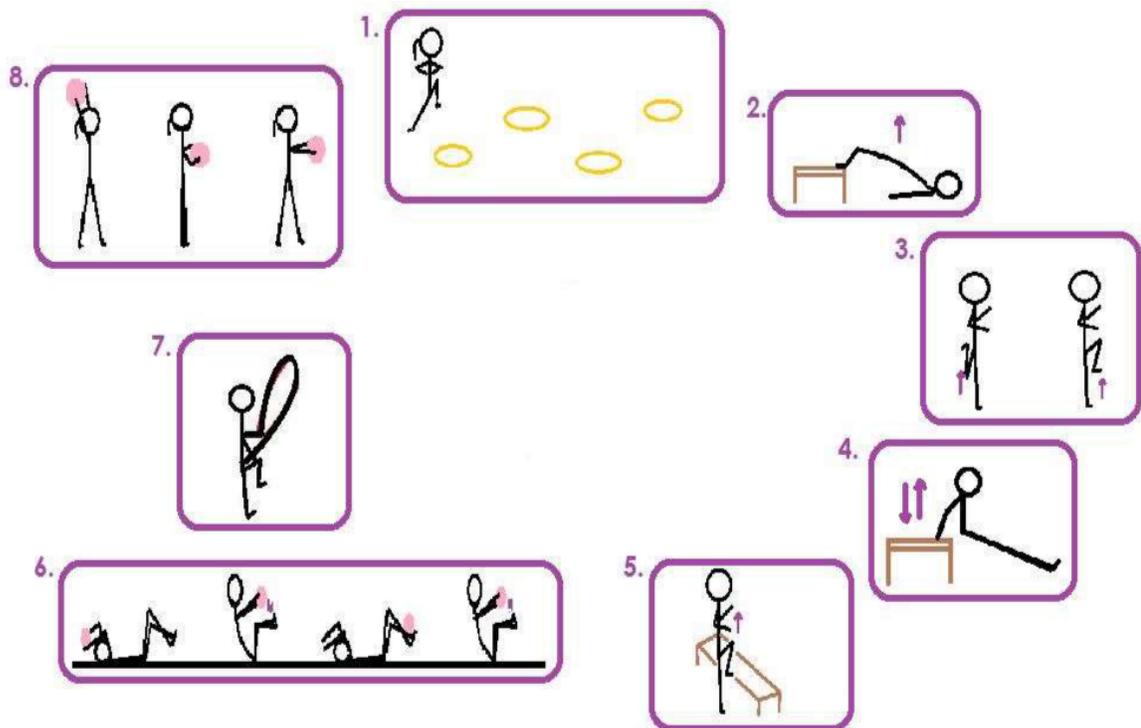
Explicación de la

actividad:

**CIRCUITO TRAINING**

1. Multisaltos con aros..

2. Subidas de pelvis en el banco.
3. talones atrás./Skipping
4. Tríceps: con la ayuda de un banco sueco tendrán que ponerse de espaldas a él y apoyar las manos y estirar las piernas en el suelo, y subir y bajar con la ayuda de los tríceps.
5. Subir y bajar el banco sueco: mantener un pie en el banco sueco y otro en el suelo e ir cambiando la posición con un buen ritmo durante 1'.
6. Abdominales con balón medicinal: Subo con el balón, lo deajo en las piernas, bajo, subo y recojo el balón para volver a realizar el ejercicio.
7. Salto a la comba: deberán saltar a la comba durante 1' continuo.
8. Pelota delante del cuello, piernas juntas. Abro y balón al pecho. Cierro y balón adelante. Y repito, abro piernas y balón al pecho.



**Director:** HÉCTOR CASTRO