

**ESCUELA:** Agrotécnica Ejército Argentino

**DOCENTE:** Silvina Tejada

**AÑO:** 3°

**SECCIÓN:** 1°, 2°, 3°

**NIVEL:** CBES

**TURNO:** Mañana y

Tarde

**ÁREA CURRICULAR:** Educación Física Niñas

**TÍTULO:** Atletismo: Desarrollar las Capacidades Condicionales y Coordinativas

Objetivos: Valorar y practicar sistemáticamente acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades

Tema: Fuerza y resistencia

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

Capacidad: Resolución de 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 3 minutos

Practica la Rutina por partes, iniciando con cada ejercicio por 30 segundos, puedes invitar a algún integrante de tu familia para hacerlo más divertido RUTINA DE CARDIO SIN IMPACTO PRINCIPIANTES: <https://youtu.be/R3qhBB2zKzM>

Repetir la rutina 3 veces

Realizar abdominales y espinales en series de 3 de 25 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