

# Escuela E.P.E.T. N° 1 Cauce 3° Año 2° Área: Educación Física

---

Escuela E.P.E.T. N° 1 Cauce

Docente: Alfredo Basualdo

Curso: 3° Año División: 2° de Ciclo Básico

Turno: Mañana

Área Curricular: Educación Física

## Título: Trabajo capacidades condicionales. Guía N° 2

Contenidos: Capacidades condicionales.

Mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del alumno para retomar las actividades y afrontar las evaluaciones del primer trimestre con una buena preparación física.

Parte práctica

Primera semana:

- Resistencia aeróbica (Test de Cooper): 12 minutos de trote continuo alternado el ritmo de trote cada 2 minutos.
  - Trabajo de fuerza abdominal, espinal, brazos y piernas en un circuito de 4 estaciones con 50 segundos de trabajo en cada estación, con 20 segundos de recuperación entre estaciones:
    1. Estación 1: abdominales acostados boca arriba, elevando y bajando piernas extendidas.
    2. Estación 2: espinales acostados boca abajo con las manos en la cintura.
    3. Estación 3: extensiones de brazos (lagartijas) manos apoyadas ancho de hombros
    4. Estación 4: sentadillas, pies apoyados ancho de hombros sin levantar talones y flexión hasta 90° de rodillas.
  - Ídem al circuito anterior, realizando cada estación con reducción de tiempo de ejecución a 30 segundos y 10 segundos de recuperación entre estaciones.

## Escuela E.P.E.T. N° 1 Cauçete 3° Año 2° Área: Educación Física

---

- Flexibilidad: Elongación de todos los músculos trabajados en ejercicios anteriores

Segunda semana

- Resistencia aeróbica (Test de Cooper): 12 minutos de trote continuo alternado el ritmo de trote cada 2 minutos.
- Trabajo de fuerza abdominal: 4 series de 20 repeticiones cambiando el ejercicio:
  1. Acostados con rodillas flexionadas con pies fijos contra el suelo elevar el tronco
  2. Acostados con piernas sobre una silla elevando el tronco tocando con las manos la punta de los pies.
  3. Acostados boca arriba tomados con las manos de un punto fijo y firme, elevar piernas hasta 45° y bajar lentamente sin apoyar en el piso.
  4. Acostados boca arriba tomados con las manos de un punto fijo y firme, elevar piernas hasta 45° y cruzarlas 20 veces (tijera)
- Flexibilidad: Elongación de todos los músculos trabajados en ejercicios anteriores

Parte teórica

- Investigar sobre TEST DE COOPER (distancias que deberán recorrer para un buen rendimiento según la edad)
- Reglamento de futsal: medidas de la cancha, líneas que la conforman, cantidad de jugadores que integran el equipo y duración de un partido
- Interiorizarse y poner en práctica en las medidas preventivas y cuidados del Covid-19

Estimados padres se recomienda que el trabajo escolar se realice siempre en una misma franja horaria, esto permite organizar rutinas.

Destinen un espacio para el trabajo escolar, este debe ser en lo posible cómodo, luminoso y ventilado.

## Escuela E.P.E.T. N° 1 Cauçete 3° Año 2° Área: Educación Física

---

Para consultas se pueden enviar mail al siguiente correo electrónico:  
[alfredoebasualdo@gmail.com](mailto:alfredoebasualdo@gmail.com) días martes y jueves de 17 a 19 hs.

