

Escuela: **E.P.T.E.T N°1 (Caucete).**

Docente: LOBILLO, Jorge Luis.

Curso: 1°3°, 2°3°,3°3°, 5°2°, 5°3°, 6°1°,6°2°,6°3°.

Nivel: Secundario-

Turno, Mañana y Tarde-

Área; **EDUCACIÓN FÍSICA.**

Título: **“SEGUIMOS EN MOVIMIENTO”.**

Contenidos:

Práctica de las capacidades condicionales de los grandes grupos musculares

Semana del.25/03 al 31/03

ACTIVIDADES

Las actividades propuestas son para realizar tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes).

Movilidad articular

Tobillos: con la punta del pie apoyada en el piso, rotar el tobillo en sentido de las agujas del reloj durante 30 segundos, a continuación en sentido contrario.

Rodillas: flexionar al menos 10 veces las mismas.

Cintura: realizar movimientos circulares en sentido horario y anti horario. 30 segundos.

Hombros: rotar el hombro derecho hacia adelante, luego hacia atrás. Posteriormente realizarlo con el hombro izquierdo.

Capacidades Condicionales

Abdominales

1° 3° y 2°3° año

3 series de 15 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

3° 3° año

3 series de 18 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

5°2, 5°3°, 6°1°,6°2° y 6°3° año

3 series de 20 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Espinales

1° 3° y 2°3° año

3 series de 25 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

3° 3° año

3 series de 30 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

5°2, 5°3°, 6°1°,6°2° y 6°3° año

3 series de 35 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Extensiones

1° 3° y 2°3° año

3 series de 8 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

3°3° año

3 series de 12 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

5°2, 5°3°, 6°1°,6°2° y 6°3° año

3 series de 15 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Elongación.

Elongar los grupos musculares trabajados de la siguiente manera:

Abdominales



Espinales



Extensiones.



¡ÉXITOS EN SU EJECUCIÓN!