Escuela**: E.P.T.E.T N°1 (Caucete).**

Docente: LOBILLO, Jorge Luis.

Curso: Quinto Año Segunda y Tercera División

Nivel: Secundario-

Turno: Tarde

Área; **EDUCACIÓN FISÍCA.**

GUIA N°2

Título: "SEGUIMOS EN MOVIMIENTO".

Contenidos:

Práctica de las capacidades condicionales de los grandes grupos musculares

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 :Parados, 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

3 series de 23 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Espinales

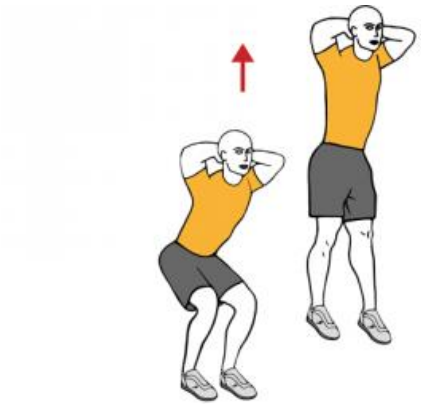
3 series de 40 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Extensiones

3 series de 17 repeticiones con un intervalo de descanso de un minuto.

Flexiones de piernas:

Realizar en el piso un circulo de 60 cm de diámetro, ubicarse dentro de el en punta de pie, tomarse las manos detrás de la cabeza, realizar flexiones de piernas como indica la figura.



Desarrollo: realizar el ejercicio 3 veces durante 30 segundos con un intervalo de descanso de 3 minutos.

Recuerden: no pueden soltarse las manos, salir del círculo, ni apoyar los talones

Elongación.

Elongación de los grupos musculares trabajados de la siguiente manera:

Abdominales

Espinales

triceps

Cuadriceps

Posteriores

Director: GÓMEZ MARIO

¡ÉXITOS EN SU EJECUCIÓN!