



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PROYECTO DE CLASES

Modalidad: a distancia, mediante material impreso o whatsapp, PLATAFORMA DEL COLEGIO

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 4°
TURNOS: MAÑANA Y TARDE	Divisiones todas
Docentes: <ul style="list-style-type: none">• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA• VILLA AGÜERO, MARIEL• LOPEZ, MIGUEL ANGEL• URBANO, CARLOS	

Semanas del 6 de abril al 18 de abril

TRABAJO PRACTICO N° 2

Actividades

Modo de Trabajo:

Realizaremos un circuito por estaciones. En cada estación realizaremos ejercicios para diferentes grupos musculares. La intensidad de trabajo será intermedia.

- ✓ Realizar entrada de calor antes de comenzar los ejercicios (movilidad de articular: tobillo, rodilla, cadera, hombros y cuello; entre 5 y 10 minutos).
- ✓ En cada estación la duración será de 20 segundos con 40 segundos de descanso hasta completar todo el circuito.
- 3 (tres) veces por semana
- 3 (tres) series de cada uno de los ejercicios. (Es decir daremos tres vueltas)
 - ✓ En la semana siguiente aumentaremos el tiempo de trabajo de cada ejercicio (30/60).



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

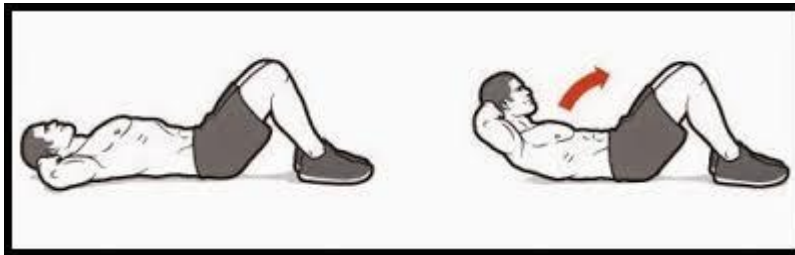
Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Esto servirá para visualizar su condición física al regreso a clase.

Secuencia de Trabajo:

1) Abdominales Bolitas

<https://www.youtube.com/watch?v=bu25OzokHTk>



2) Flexo Extensión de Codos (flexiones de brazos)

Mujeres: apoyando rodillas o aquellas que puedan hacerlas con piernas extendidas.

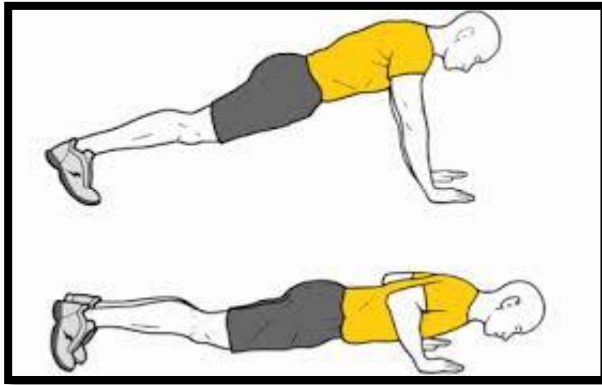
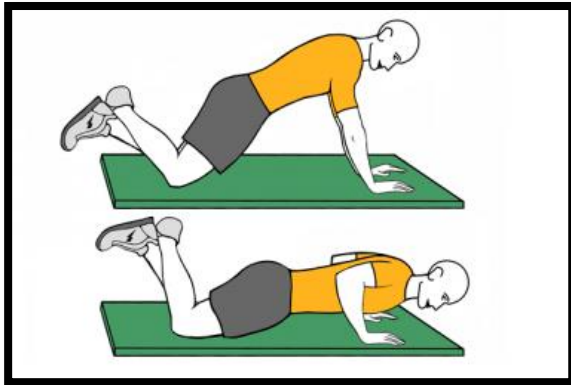
Varones: con piernas extendidas.

https://www.youtube.com/watch?v=nOFk-PYAvwI&feature=emb_rel_end



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

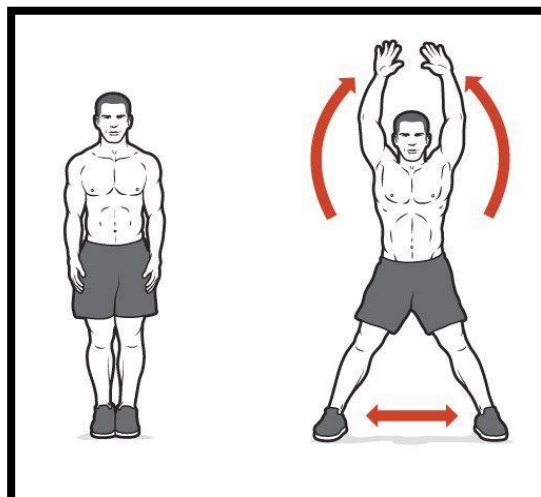


Mujeres

Varones

3) Salto de Tijera

https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac_0hs



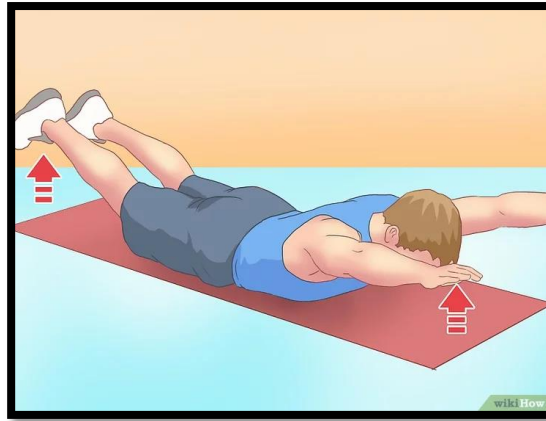


Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

4) Espinales

<https://www.youtube.com/watch?v=2b7qmAcLZvs&t=16s>



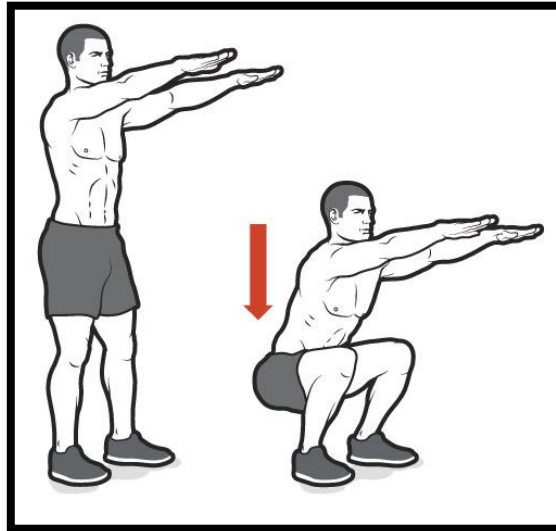
5) Sentadillas

<https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8>



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar



✓ **Atención:** luego de terminar cada rutina debemos elongar los músculos trabajados.

Registro de Experiencia de Trabajo:

Documenta por escrito las siguientes preguntas.

- ¿Pudiste cumplir con la rutina de trabajo? ¿Cuántas veces por semana?
- ¿Cómo te sentiste el primer día después de la rutina?
- ¿Cómo te sentís después de cumplir las dos semanas de rutina?

PRESENTAR TODOS LOS TRABAJOS EN LA CARPETA DE EDUCACION FISICA.