



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

Email: colegiosecundario5051\_lamerced@yahoo.com.ar

## ROYECTO DE CLASES

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

<b>MATERIA: EDUCACION FISICA</b>	<b>Año:5°</b>
<b>TURNOS: MAÑANA Y TARDE</b>	<b>Divisiones todas</b>
<b>Docentes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA</li><li>• VILLA AGÜERO, MARIEL</li><li>• URBANO, CARLOS</li></ul>	

**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).

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



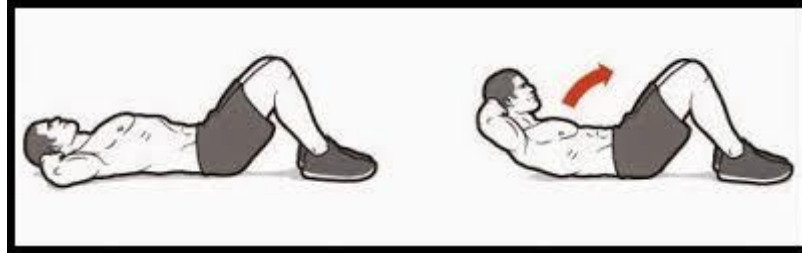
Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta

Email: [colegiosecundario5051\\_lamerced@yahoo.com.ar](mailto:colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar)

### Secuencia de Trabajo:

1) Abdominales Bolitas

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

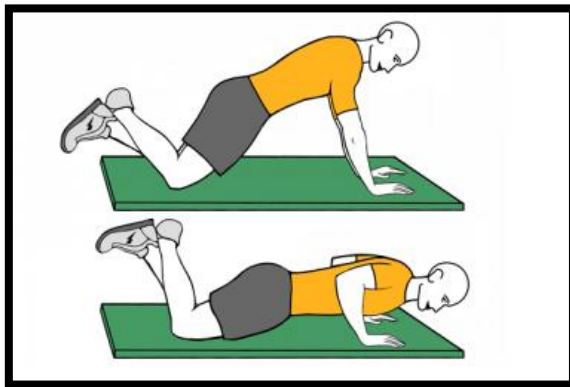


2) Flexo Extensión de Codos (flexiones de brazos)

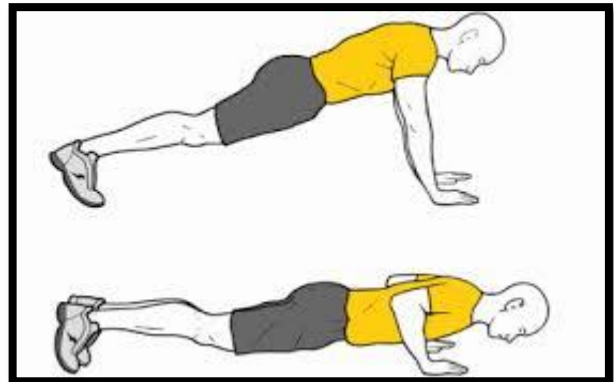
Mujeres: apoyando rodillas o aquellas que puedan hacerlas con piernas extendidas.

Varones: con piernas extendidas.

[https://www.youtube.com/watch?v=nOFk-PYAvwI&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=nOFk-PYAvwI&feature=emb_rel_end)



Mujeres



Varones

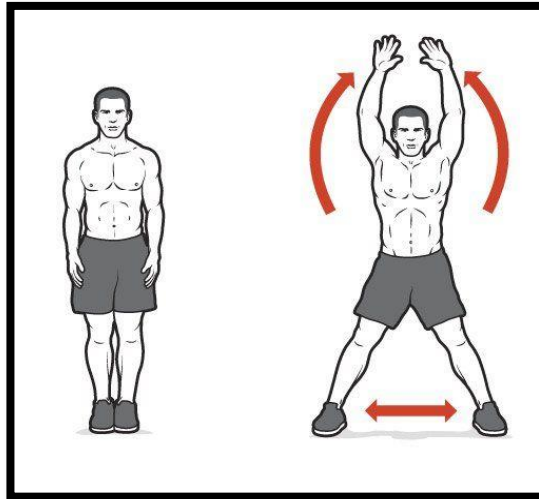


Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta

Email: [colegiosecundario5051\\_lamerced@yahoo.com.ar](mailto:colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar)

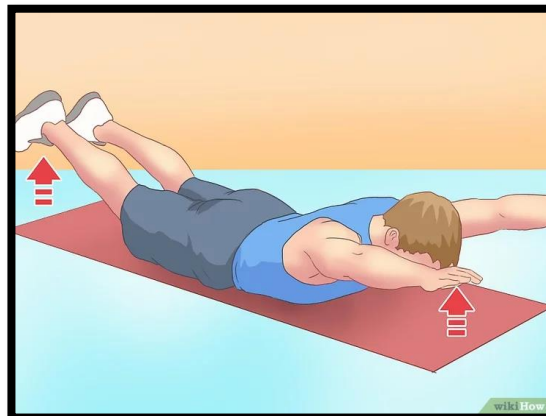
### 3) Salto de Tijera

[https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac\\_0hs](https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac_0hs)



### 4) Espinales

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



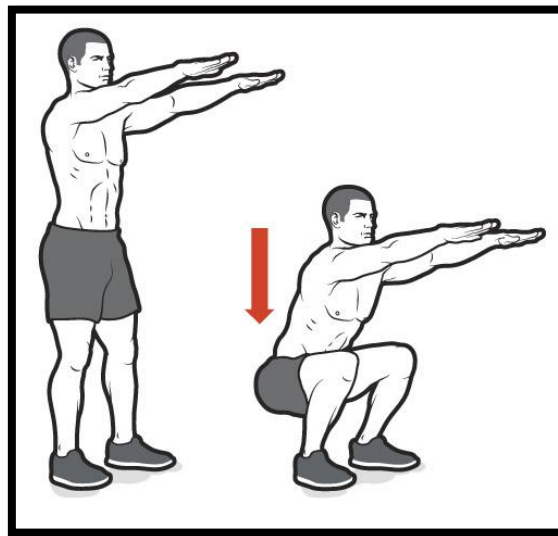


Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta

Email: [colegiosecundario5051\\_lamerced@yahoo.com.ar](mailto:colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar)

### 5) Sentadillas

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



- ✓ **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.**