

ACTIVIDADES FISICAS PARA 4TO E,5TO E y 5TO C.

VER EN DEPOR TV,...PROGRAMA : CAPITANES ...(HACE REFERENCIA A LAS CUALIDADES DE UN CAPITAN,SU LIDERAZGO DENTRO DEL GRUPO,SU RELACION CON EL ENTRENADOR,ETC).....

PARTE FISICA:

TROTE 5 MIN EN EL PATIO, DE NO POSEER, HACERLO EN EL LUGAR PERO 3 SERIES DE 30 SEG, POR 20 SEG DE PAUSA.

ESTERAR PIERNAS (CUADRICEPS, ISQUIOS, ADUCTORES Y GEMELOS)

CIRCUITO FISICO – TECNICO:

Nº 1- EN COLCHONETA/ CESPED, ABOMINALES ...20 REPETIC.

Nº 2- EN COLCHONETA/CESPED, ESPINALES.....30 REPETIC.

Nº 3- FLEXIONES DE BRAZOS...ENTRE 10 A 12 REPETIC.

Nº 4- JUEGUITOS CON PELOTA, UTILIZANDO GESTOS DEL FUTBOL...DURANTE 2 MIN.

Nº 5- JUEGUITOS CON PELOTA, UTILIZANDO GESTOS DE VOLEY.... DURANTE 2 MIN.

ESTAS 5 ESTACIONES, REALIZARLAS DOS VECES Y EL OTRO DIA DE LA SEMANA, TRES VECES.

-TROTE 5 MIN.EN EL PATIO, DE NO POSEER, REALIZARLO EN EL LUGAR.