



Colegio Antonio María Gianelli

Profesor: Ugarte Sebastian

Grado: 7° "A y B" varones

Trabajo Práctico

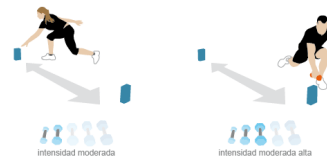
1-Con ayuda y acompañamiento de un familiar realizar las siguientes actividades:

Entrada en calor: colocar dos botellas descartables o cualquier elemento que sirva de referencia para realizar la actividad, ubicarlas a una distancia de dos metros entre si y realizar:

Desplazamiento adelante y hacia atrás

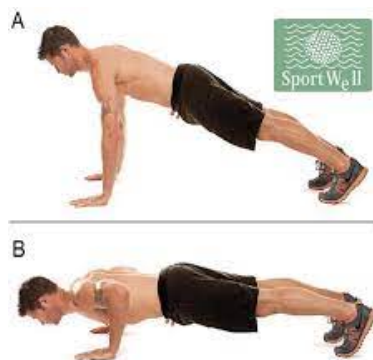
Desplazamientos laterales

Desplazamientos en zig zag



Circuito de fuerza: realizar 10 repeticiones de cada ejercicio y de 3- 4 circuitos en total

- Abdominales
- Salto de la soga
- Flexiones de brazos
- Saltos de tijera



Al terminar el circuito realizar el estiramiento sugerido:

Ejercicios N° 2,3, 6, 9

