

EDUCACIÓN FÍSICA

6° GRADO

ACTIVIDAD N° 9

FUERZA

Hola Chicos y Familia:

Hoy vamos a hacer un circuito de fuerza. Para esto vas a dividir el espacio en 4 estaciones.

Estación 1.

Abdominales bolita: acostados boca arriba, hacé una bolita, tomándote las piernas con las 2 manos.

Estación 2.

Abdominales superiores: acostados boca arriba, piernas flexionadas, elevá el tronco hasta tocar las rodillas con las palmas de las manos.

Estación 3.

Abdominales inferiores: acostados boca arriba, piernas extendidas, flexioná las rodillas y hacé el movimiento como si estuvieras andando en bicicleta. Recordá estirar los pies.

Estación 4.

Espinales: acostados boca abajo, las manos en la cintura, elevá el tronco superior (cintura para arriba) y bajá.

Cada estación tiene una duración de 15 segundos.

Variante.

Realizá los ejercicios en series.

No más de 3 series cada vez. La cantidad de repeticiones es la edad de ustedes. Recordá realizarlo en forma alternada (una serie en cada estación).

Profesor Diego.