

**E. E. S. T. N°1 -CONTINUIDAD PEDAGÓGICA –
EDUCACIÓN FÍSICA**

Fecha de entrega: Viernes 04/09

ACTIVIDAD N°9

¡Hola chicos!:

Para realizar esta actividad deberán tomarse quince días.

Trabajaremos la Capacidad Condicional **FUERZA**, sobre la cual ya aprendimos en las actividades anteriores.

Para eso los invitamos a que cada uno testee su fuerza abdominal y de tren superior (Extensiones de Brazos).

¿Cómo hacerlo?:

-Ver el siguiente video:

<https://youtu.be/h4Y-pLD5tdE>

- En principio deberán realizar abdominales como muestra y explica el video, y registrar la cantidad en 30 segundos.

-Durante el período de 15 días podrán realizar abdominales todos los días, por ejemplo comenzar con 3 series de 10 repeticiones e incrementar cada dos o tres días el número de las mismas. Esto les permitirá al momento de repetir el test, observar si lograron hacer mayor cantidad que en primer testeo.

Por ejemplo:

Día 1: Realizo el primer test en 30 segundos. Registro cantidad de repeticiones

Día 2 al 14: Realizo abdominales cada día, aumentado cantidad de repeticiones y series, cada uno lo hará dentro de sus posibilidades. En esta etapa no tendremos en cuenta el tiempo, sí el aumento de repeticiones y series.

Día 15: Repito el test en 30 segundos. Registro cantidad de repeticiones y comparo con la primera evaluación.

-Lo mismo van a realizar con el ejercicio de Extensiones de Brazos.

- Deberán enviarnos el registro de cada Test de Fuerza: **Abdominales y Extensiones de Brazos**, adjuntar fotos o videos.

Recuerden:

- Las actividades realizadas deberán ser guardadas en una carpeta o en formato papel, las mismas serán solicitadas en el regreso a clases.
- Pueden presentar las actividades que aún no han entregado, ya sea por mail o por WhatsApp.

➤ En breve les estaremos enviando un link para una reunión por la Plataforma Zoom/Google Meet para tratar las actividades propuestas y poder aclarar dudas.

¡Esperemos que estén todos bien y a cuidarse mucho!

- Cualquier consulta que tengan nos envían un mail o WhatSapp.

Prof. Laureano Di Grazia Celular: [336 464-5223](tel:3364645223) Mail: laureanodigrazia@hotmail.com.ar

Prof. Sebastián Fornillo Celular: [336 439-4925](tel:3364394925) Mail: sebafornillo@hotmail.com

Prof. Valeria Pellegrini Celular: 336 467-9749 Mail: vale_pele@hotmail.com

Prof. Carolina Frigerio Celular: 336 430-2989 Mail: canofrigerio@gmail.com