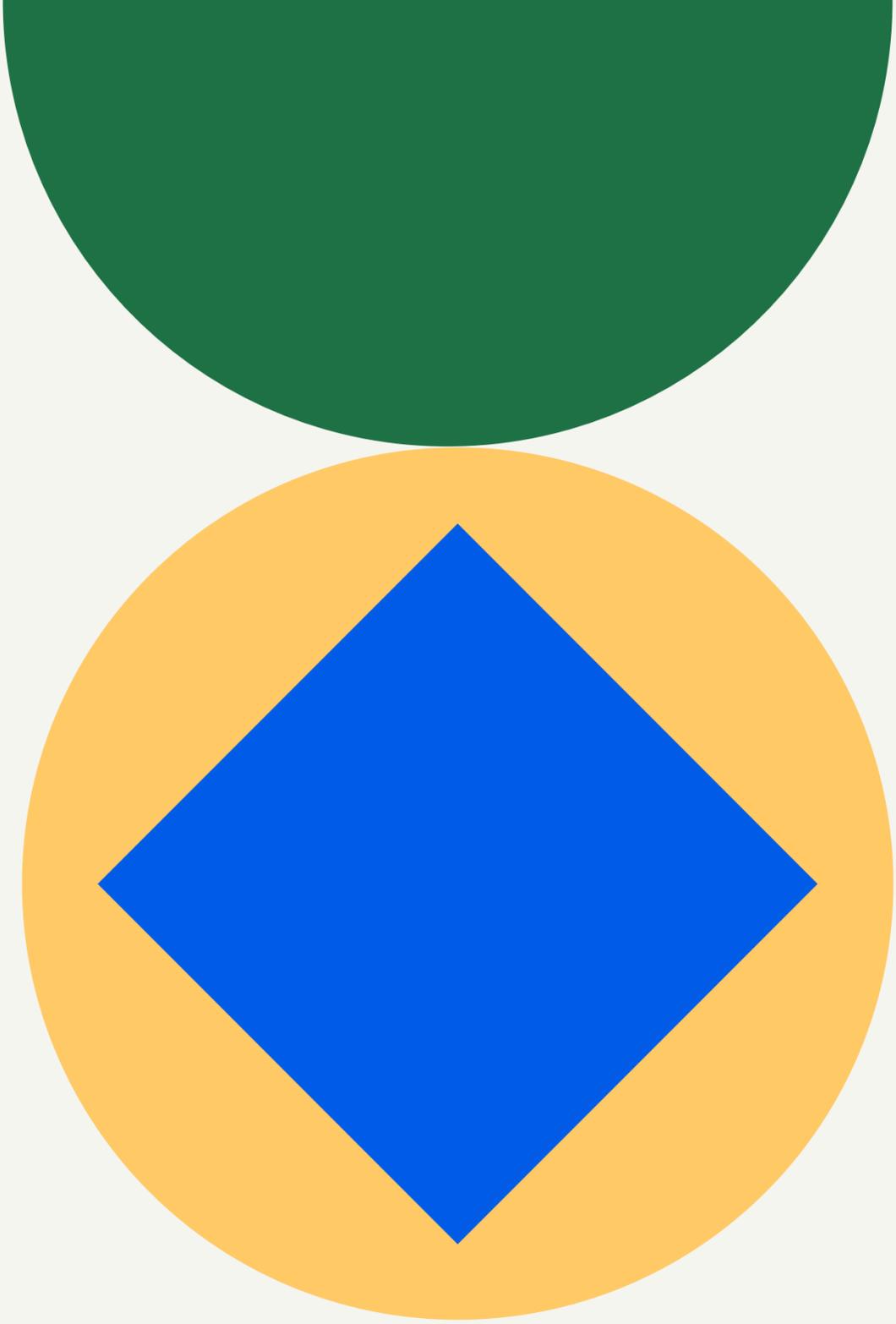


# CAPACIDADES CONDICIONALES

(desde la virtualidad a la presencialidad)

Prof. Julio Videla  
Prof. Cecilia Fregueiro  
Prof. Ilene Castillo





# como se desarrollo

Dicho trabajo está enfocado en las capacidades condicionales.

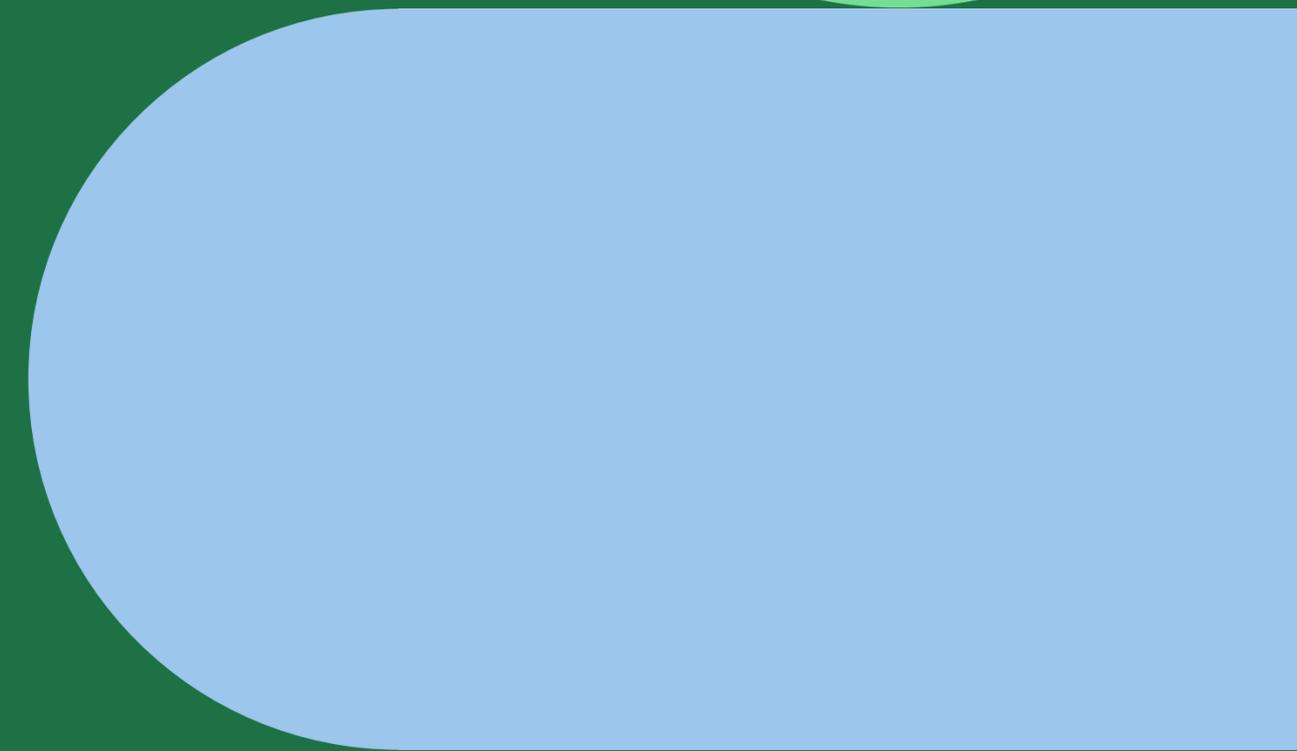
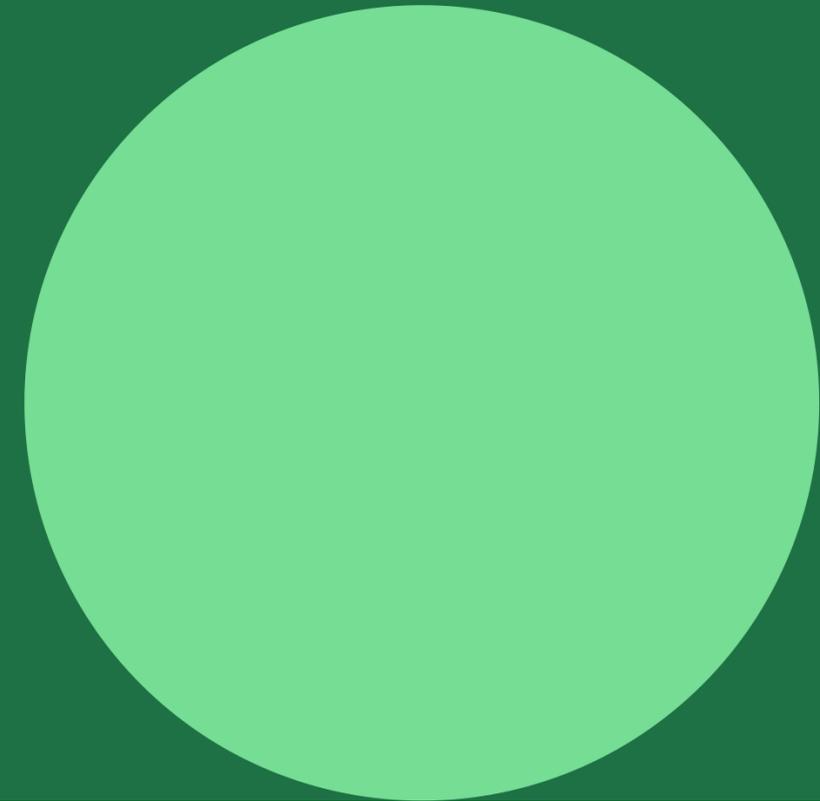
Durante el período de virtualidad se desarrollo el contenido a través de información que permita diferenciar las mismas, y actividades lúdicas que permitan afirmar estos conceptos.

Se busco trabajar de manera firme en ellos contemplando una vuelta a la presencialidad que permita trabajar dichas capacidades de manera práctica.

# estrategias

Retomada la instancia presencial, surgió la necesidad de buscar estrategias que permitan desarrollar estos contenidos. De ahí surgen algunas ideas:

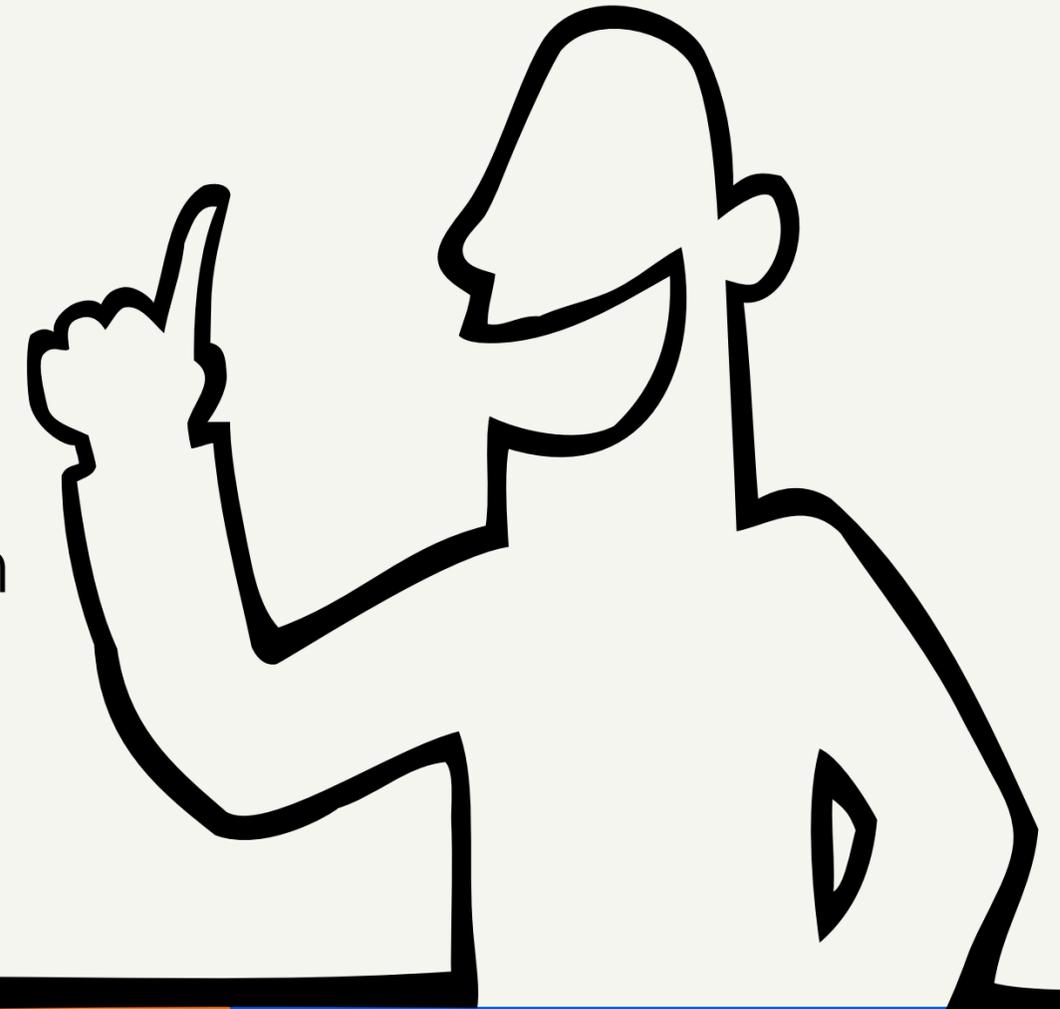
- Trabajo por estaciones
- Juego de la Oca
- La rutina del abecedario



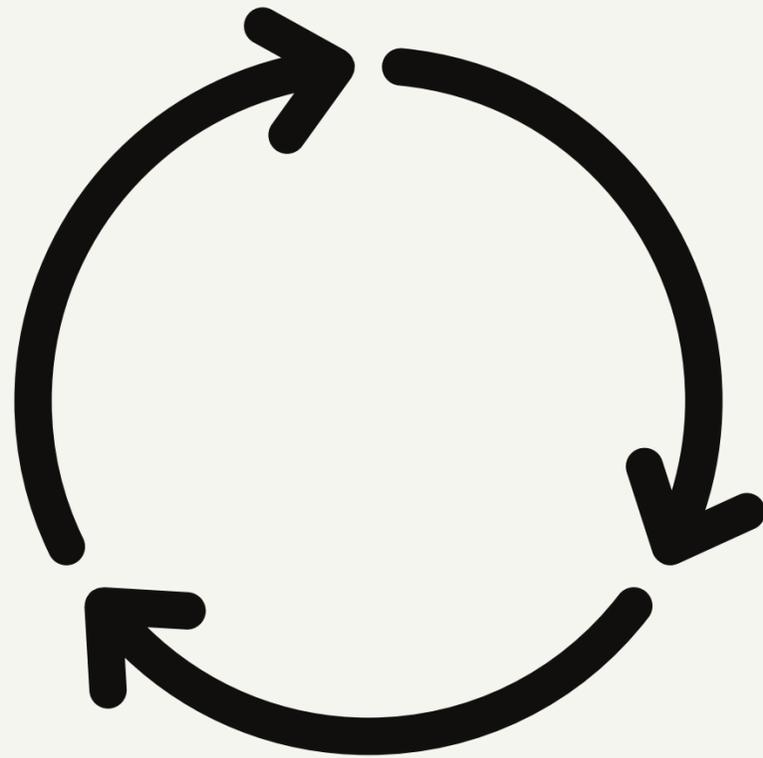
Estas estrategias, permitieron en principio trabajar de manera individual los ejercicios para poder de esta manera:

- explicar la correcta ejecución
- las consideraciones a tener cuenta
- las normas de seguridad

Se eligieron ejercicios de fácil ejecución, que contemplen los materiales disponibles y el espacio.



# trabajo de estaciones



La modalidad es conocida, como la desarrollamos nosotros:

- Entre 4 a 6 estaciones  
(básicamente en relación a la cantidad de alumnos)
- Cada estación no repite el grupo muscular
- Duración entre 15 - 20 repeticiones ó 30''
- Máximo 3 series, con pausas de 1' y 1/2
- Grupos mixtos





## JUEGO DE LA OCA

- 01** Es un conocido juego de carril, donde se divide la clase en equipos de 4 aprox. y cada equipo juego de manea individual
- 02** El tablero está modificado, en base a los ejercicios ya trabajados. Algunos son para desarrollar de manera individual y otros para realizar todos los participantes
- 03** El objetivo será completar todo el recorrido del tablero... cumpliendo las consignas.

30 saltos **4**

Descansas un turno **3**

25 abdominales **2**

"Skipping" 30" **1**

**SALIDA**

**5**

Mantener 30" **6**

Retrocede a la casilla 3 **7**

De pelota a pelota y tiras porque te toca **8**

10 flexiones **9**

Tabla frontal 30" **10**

"Lunge" x10 **11**

Cuarentena: descansas dos turnos **12**

De pelota a pelota y tiras porque te toca **28**

Retrocede a la casilla 24 **29**

Fondos de tríceps x10 **30**

Tabla acercando rodillas al pecho x15 **31**

10 ESTOCADAS CADA PIERNA **32**

Tabla frontal 30" x25 **33**

De pelota a pelota y tiras porque te toca **34**

De pelota a pelota y tiras porque te toca **13**

27 Manda un ejercicio al resto de jugadorxs **27**

Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue **44**

10 con cada pierna **45**

En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás **46**

¿Cuántas puedes hacer? **47**

Mantener 20" **48**

Todxs hacen los ejercicios 1, 2 4 y 9 **35**

x20 **14**

26 "Lunge" lateral x10 **26**

43 Repite los dos últimos ejercicios que has realizado **43**

Mantener 20" por pierna **53**

20" por estiramiento y brazo **56**

Mantener 20" por pierna **52**

Mantener 20" por pierna **50**

Salta a la casilla 41 **36**

Vuelve a la casilla de salida **15**

25 Puente x15 **25**

42 20 ABDOMINALES **42**

41 REPETIR EJERCICIOS 9,10 Y 11 **41**

40 De pelota a pelota y tiras porque te toca **40**

39 Vuelve a la casilla 20 **39**

38 10 "burpees" **38**

37 Vuelve a la casilla anterior **37**

10 flexiones **16**

Cuarentena: descansas dos turnos **24**

23 De pelota a pelota y tiras porque te toca **23**

TODOS DEBEN HACER 15 REP.MEDIA FLEXION **22**

21 Tabla lateral 30" **21**

20 Coge el atajo **20**

19 x20 **19**

10 "squats" **18**

**17**

**52**

Mantener 20" por pierna

Mantener 20" por pierna

Mantener 20" por pierna

META







**el abecedario**



# TU RUTINA ES TU NOMBRE Y LA DE TU COMPAÑERO

A	20 SALTOS TNERAS	N	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS
B	20 ABDOMINALES	O	TROTAR POR 1 MINUTO
C	15 SENTADILLAS	P	20 SALTOS TNERAS
D	15 MEDIA FLEXIÓN	Q	20 ABDOMINALES
E	30" PLANCHA	R	10 BURPEES
F	10 BURPEES	S	15 SENTADILLAS
G	15 ESTOCADAS O PIERNA	T	15 MEDIA FLEXIÓN
H	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS	U	30" PLANCHA
I	TROTAR POR 1 MINUTO	V	20 SALTOS TNERAS
J	10 SENTADILLAS CON SALTO	W	20 ABDOMINALES
K	15 MEDIA FLEXIÓN	X	TROTAR POR 1 MINUTO
L	20 SALTOS TNERAS	Y	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS
M	15 ESTOCADAS O PIERNA	Z	10 SENTADILLAS CON SALTO

Básicamente son los mismos ejercicios, solamente que se va buscando una manera más lúscica en las propuestas.

Se dividen en parejas y se reparte una hoja donde cada uno tiene que escribir su nombre hacia ABAJO.

Luego, debe anotar cada ejercicios, correspondiente a cada letra.

El objetivo es realizar ambos nombres, 3 veces...

## TU RUTINA ES TU NOMBRE Y LA DE TU COMPAÑERO

A	20 SALTOS TIJERAS	N	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS
B	20 ABDOMINALES	O	TROTAR POR 1 MINUTO
C	15 SENTADILLAS	P	20 SALTOS TIJERAS
D	15 MEDIA FLEXIÓN	Q	20 ABDOMINALES
E	30" PLANCHA	R	10 BURPEES
F	10 BURPEES	S	15 SENTADILLAS
G	15 ESTOCADAS C/ PIERNA	T	15 MEDIA FLEXIÓN
H	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS	U	30" PLANCHA
I	TROTAR POR 1 MINUTO	V	20 SALTOS TIJERAS
J	10 SENTADILLAS CON SALTO	W	20 ABDOMINALES
K	15 MEDIA FLEXIÓN	X	TROTAR POR 1 MINUTO
L	20 SALTOS TIJERAS	Y	10 PLANCHAS TOCANDO HOMBROS
M	15 ESTOCADAS C/ PIERNA	Z	10 SENTADILLAS CON SALTO

