



Colegio Santa María Secundario

Colón 725 – Tel 02664 426569 – San Luis
Mail – rectoria@colegiosantamaria.edu.ar



CURSO: 3° AÑO

GRUPO N°1 Y 2

DOCENTE: CARRANZA PEDERNERA BRENDA PAMELA

CLASE :17/3/2021

ENTRADA EN CALOR

-Movilidad Articular de tobillo, rodilla,cadera,hombros.

-SKippingA <https://www.youtube.com/watch?v=YYenNZKyaPU>

Skipping B <https://www.youtube.com/watch?v=dCMUKOJs1Oc>

Skipping C <https://www.youtube.com/watch?v=wprDh9qXlek>

salto indio en el lugar [.https://www.youtube.com/watch?v=b1W75s_WqU4](https://www.youtube.com/watch?v=b1W75s_WqU4)

Parte Prinicpal

Skinping Acon desplazamiento 10 pasos y vuelvo en trotemás salto
tijera10<https://www.youtube.com/watch?v=vVmMSrnzbWo>

Skiping B con desplazamiento 10 pasos y vuelvo en velocidad más Abdominales Bolita 10
https://www.youtube.com/watch?v=XsTn6O_eunY

Skiping Ccon desplazamiento 10 pasos Y vuelvo en velocidad más sentadillas por 10
<https://www.youtube.com/watch?v=6YPggJ4UEAY>

SALTO INDIO idem al anterior mas estocadas.
<https://www.youtube.com/watch?v=oyLAcXHZTOc>

ELONGACION

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Cuádriceps, Iquiotibiales,gemelos, glúteos, zona media, bíceps y triceps.

REALIZAR UN VIDEO DE CADA EJERCICIO QUE SEA CORTO PARA PODER VISUALIZAR LA
TECNICA.

ENTREGA EL DIA 22/03/2021 VIA MAIL BRENDA.CARRANZA@COLEGIOSANTAMARIA.EDU.AR

Nombre de archivo: ACTIVIDAD 3 AÑO
Directorio: C:\Users\fravega\Documents
Plantilla: C:\Users\fravega\AppData\Roaming\Microsoft\Plantillas\Normal.dotm
Título:
Asunto:
Autor: Franco Pedernera
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/03/2021 12:43:00
Cambio número: 2
Guardado el: 17/03/2021 12:43:00
Guardado por: Franco Pedernera
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 17/03/2021 15:19:00
Última impresión completa
Número de páginas: 2
Número de palabras: 262 (aprox.)
Número de caracteres: 1.443 (aprox.)