

Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

2021 - 2022

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA ENLAZA EDUCAFIT

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

DNI:43365988V

Especialidad docente: 244 Educación Física.

Datos de contacto: 609027062 (particular) e-mail: kalarson@hotmail.com

TEMA:

ACTIVACIONES NEUROMUSCULARES: TOBILLOS

EMMA HDEZ OLIVERO CFGS 2º ACO

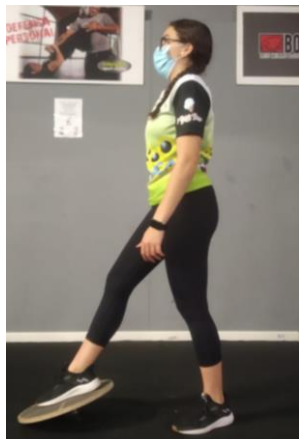
KALA



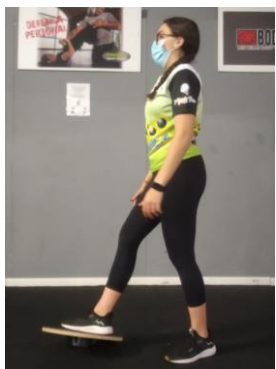
I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT

MOVILIDAD PLATAFORMA INESTABLE

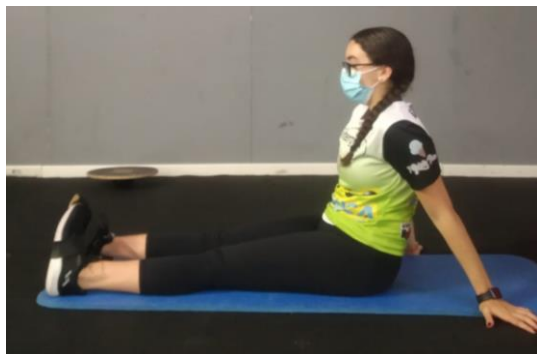


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

INVERSIÓN Y EVERSIÓN CON MINIBAND

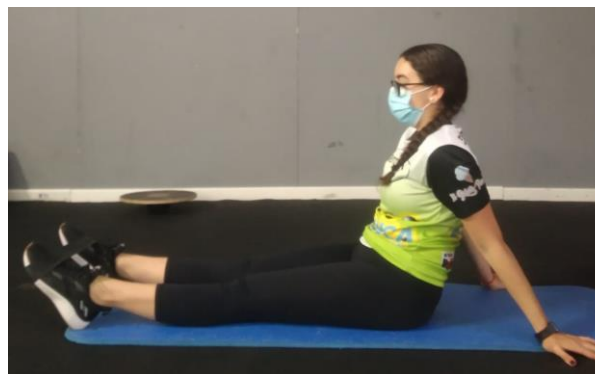


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON MINIBAND



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

ROTACIÓN INTERNA Y EXTERNA MINIBAND



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT

TRABAJO ISOMÉTRICO CON SUPERBAND



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROPIOCEPCIÓN, HACER LETRAS



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

FRENADA EN BOSU

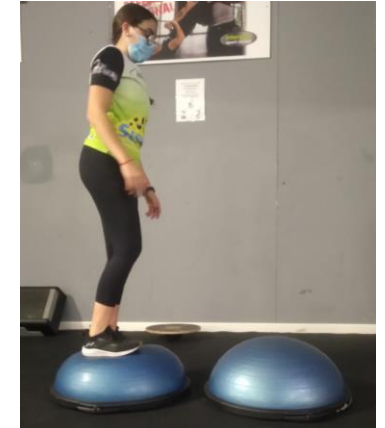


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

M



POSICIÓN INICIAL

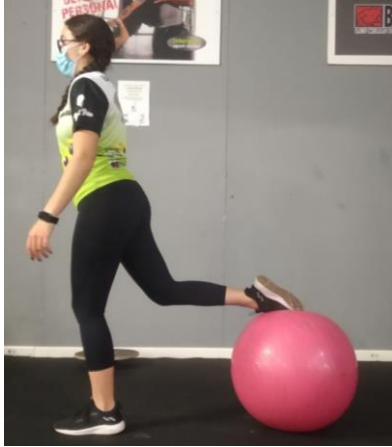


POSICIÓN INICIAL



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT

SENTADILLA BÚLGARA EN BOSU



POSICIÓN INICIAL

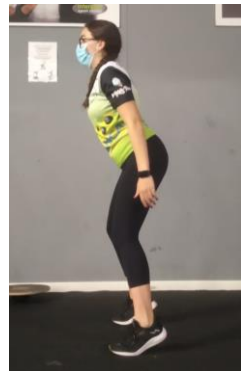


POSICIÓN FINAL

SENTADILLA CON EXTENSIÓN GEMELOS



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

INVERSIÓN Y EVERSIÓN ISOMÉTRICA CON PELOTA

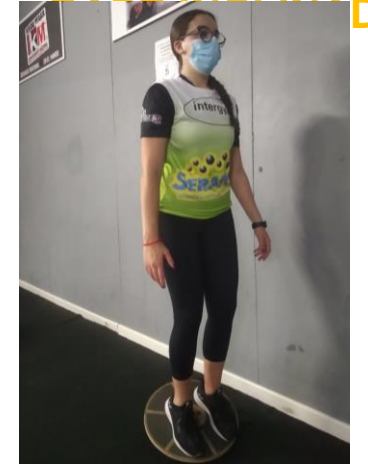


POSICIÓN INICIAL

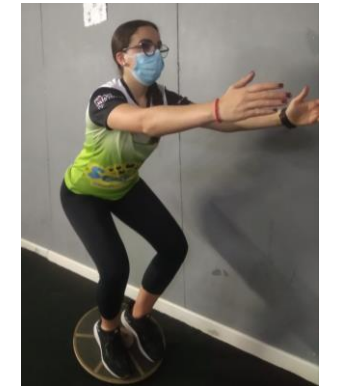


POSICIÓN FINAL

SENTADILLA SOBRE BOSU INCLINADA



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON PELOTA

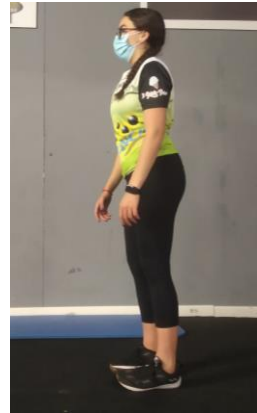


POSICIÓN INICIAL

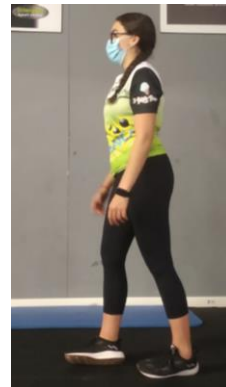


POSICIÓN FINAL

CAMINAR EN EVERSIÓN

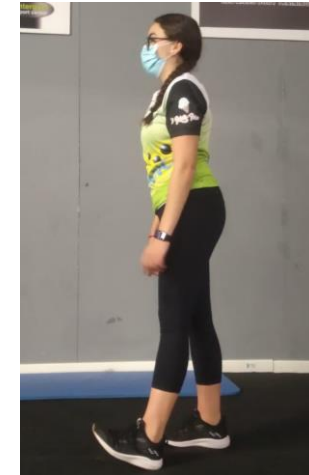


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

CAMINAR PUNTA Y TALÓN



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

