

Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO ACADÉMICO 21 - 22

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

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:

EJERCICIOS EN MAQUINA YOYO-SQUAT

KALA



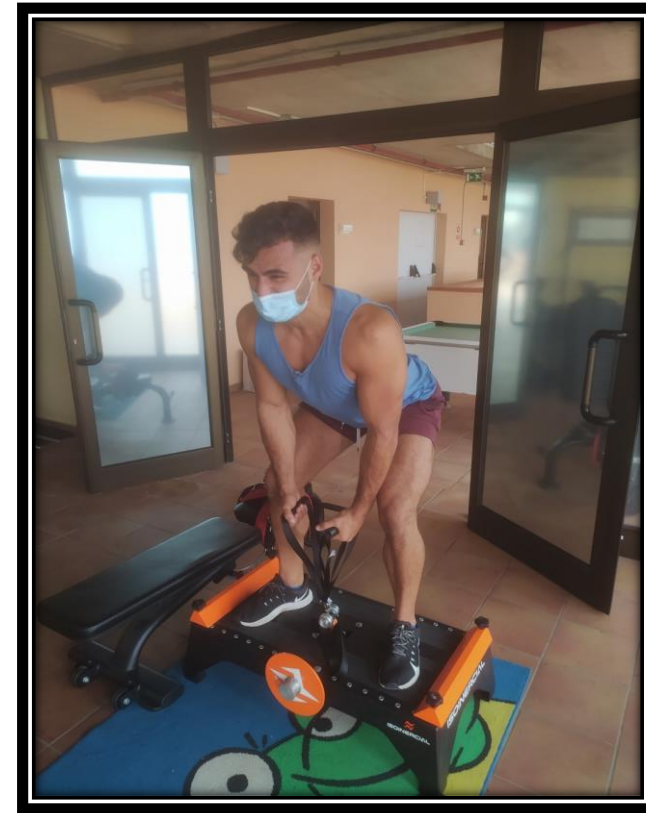
I.E.S. LA GUANCHA

PESO MUERTO:

Posición inicial:



Posición final:



SENTADILLA:

Posición inicial:



Posición final:



ZANCADA:

Posición inicial:

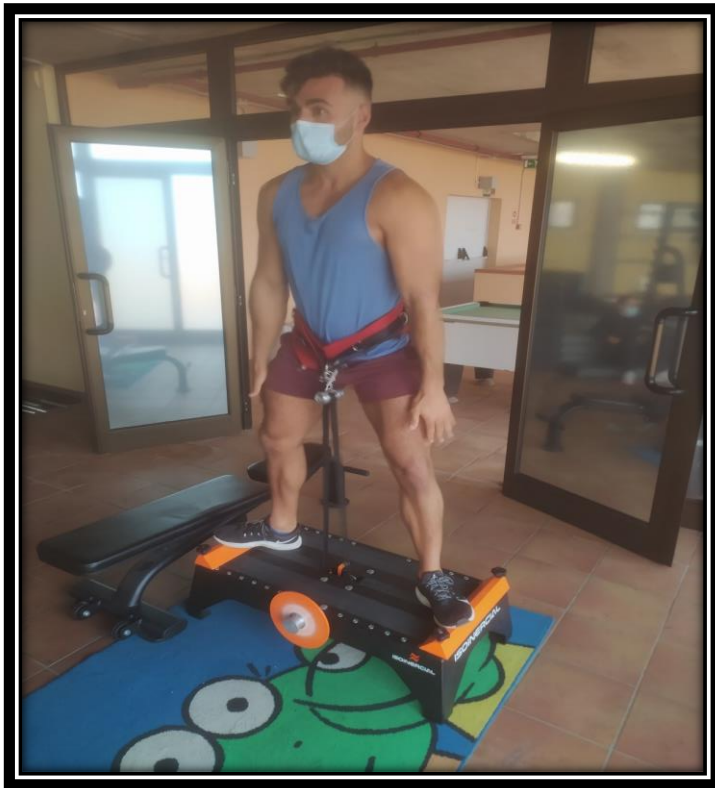


Posición final:



SENTADILLA SUMO:

Posición inicial:



Posición final:



RUGBY SQUAT:

Posición inicial:

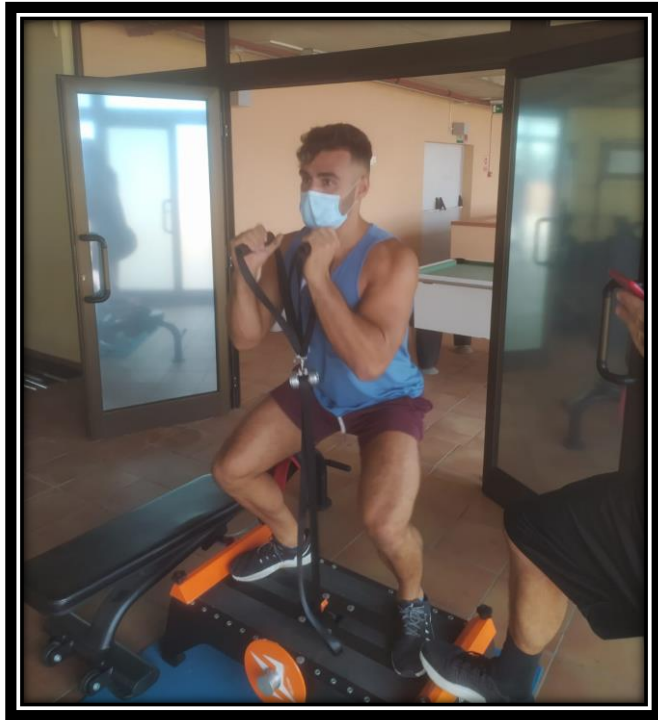


Posición final:

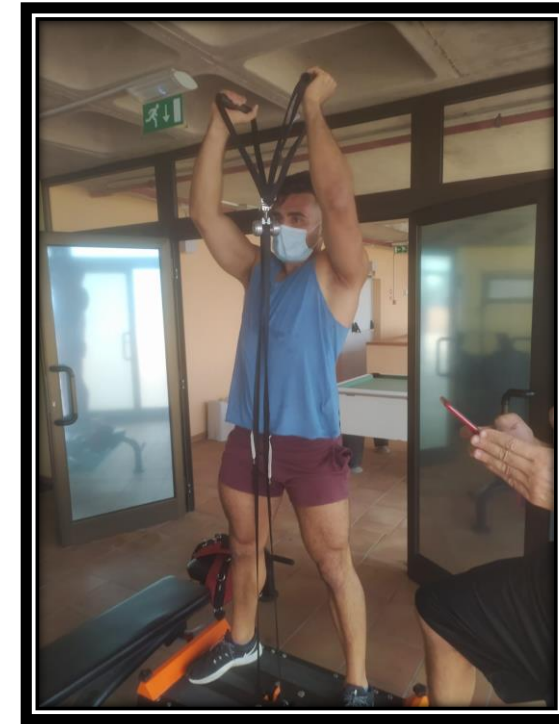


SENTADILLA CON PRESS MILITAR:

Posición inicial:

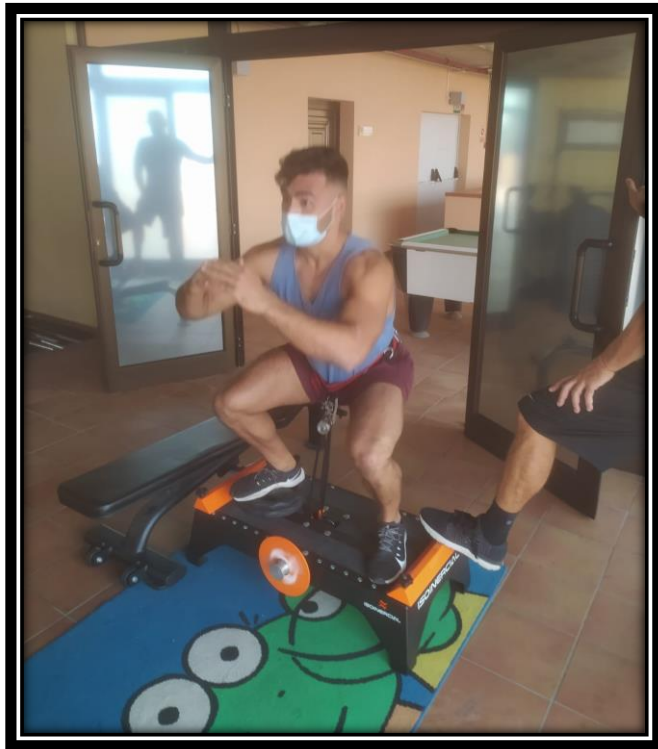


Posición final:

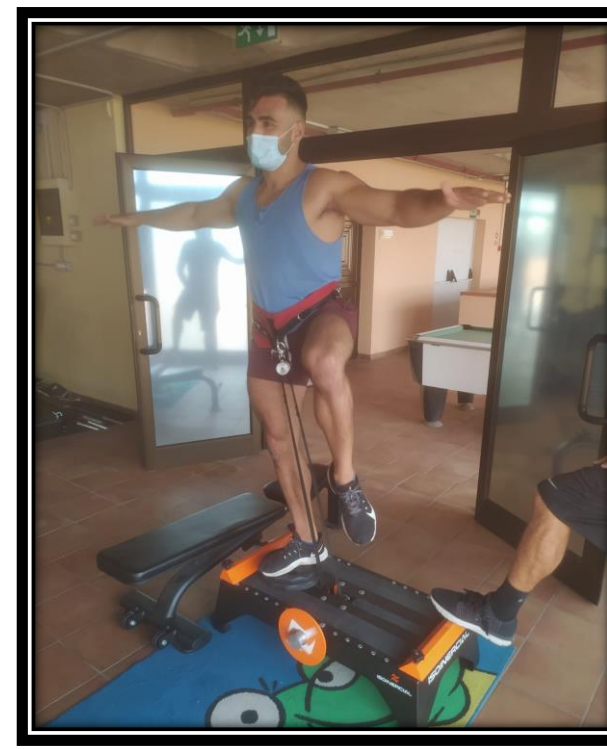


SENTADILLA CON BASE EN UNA PIERNA:

Posición inicial:



Posición final:



SENTADILLA LATERAL:

Posición inicial:



Posición final:

