Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO 2020-

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA 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

EJERCICIOS EN TAPIZ RODANTE Y PLATAFORMA VIBRATORIA

KALA

I.E.S. LA GUANCHA

EJERCICIOS EN TAPIZ RODANTE

Desplazamiento lateral

Desplazamiento lateral con miniband

Desplazamiento hacia detrás

Salto lateral

Deslizamiento a una pierna

KALA

I.E.S. LA GUANCHA

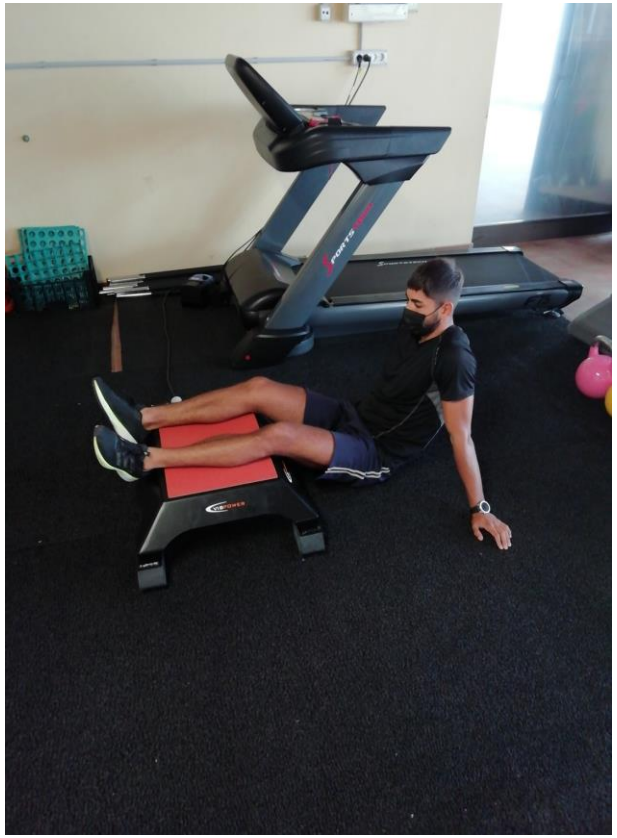
Deslizamiento a una pierna con miniband

KALA

I.E.S. LA GUANCHA

Rodilla arriba con miniband

EJERCICIOS EN PLATAFORMA VIBRATORIA

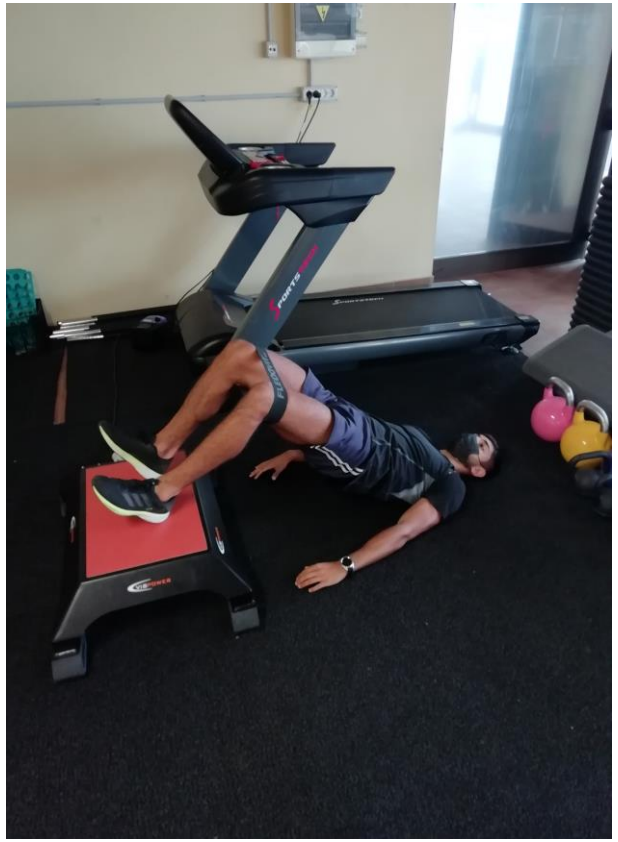


Vuelta a la calma

Puente de glúteos

KALA

I.E.S. LA GUANCHA



Puente de glúteos con miniband

Puente de glúteos unilateral

Rodilla arriba

KALA 🏄

I.E.S. LA GUANCHA

Sentadilla

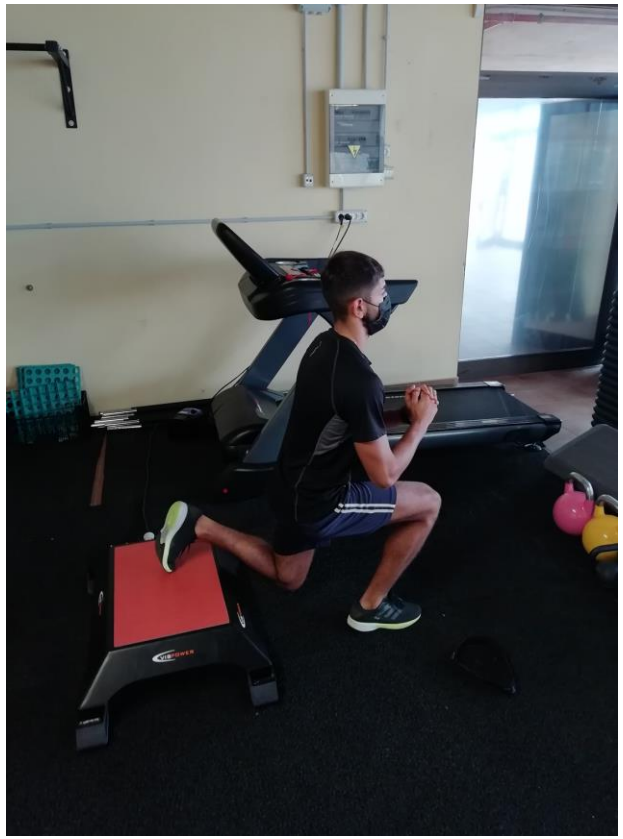
KALA 🏄

I.E.S. LA GUANCHA

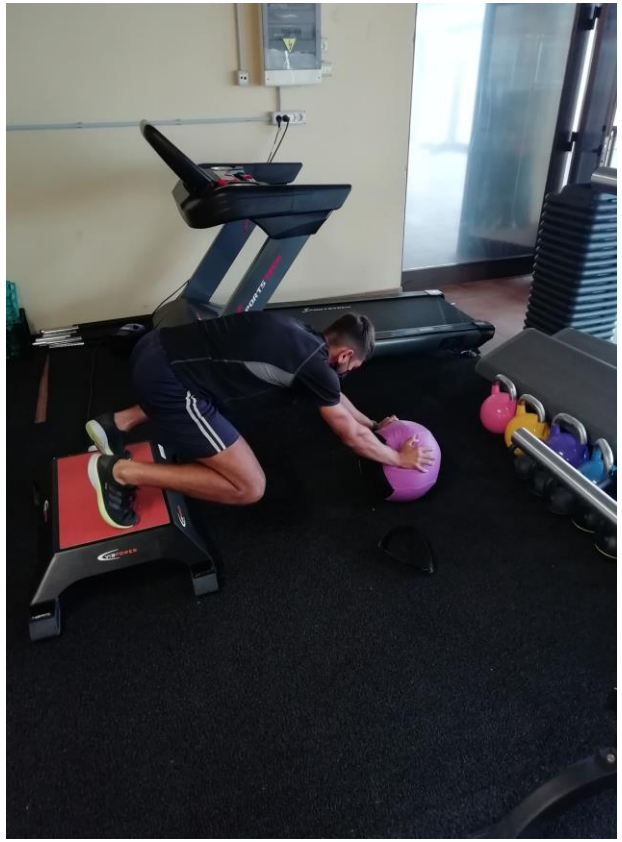
Sentadilla con salto

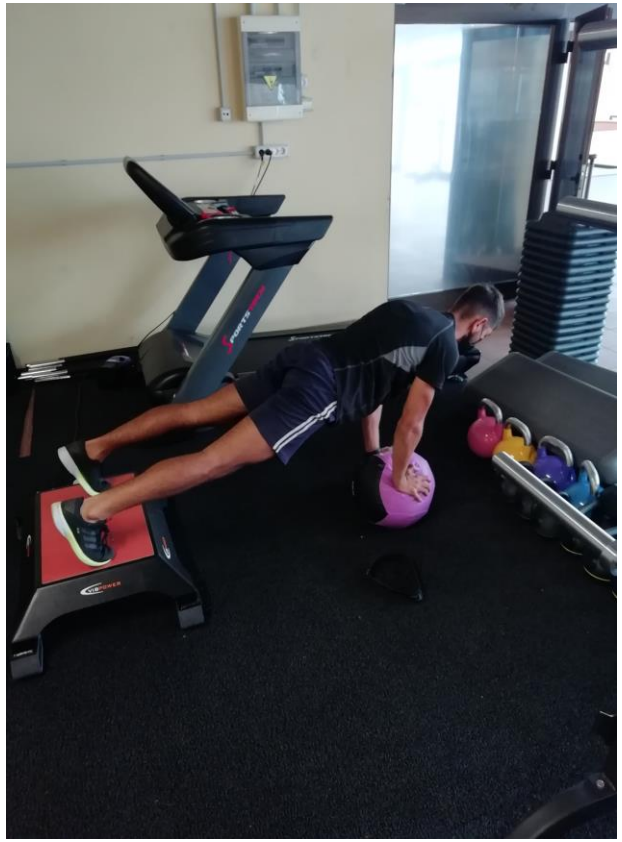
Sentadilla con miniband

Sentadilla con triple extensión



Sentadilla búlgara





Rugby squat

Impulso a una pierna

Salto lateral

Zancada lateral

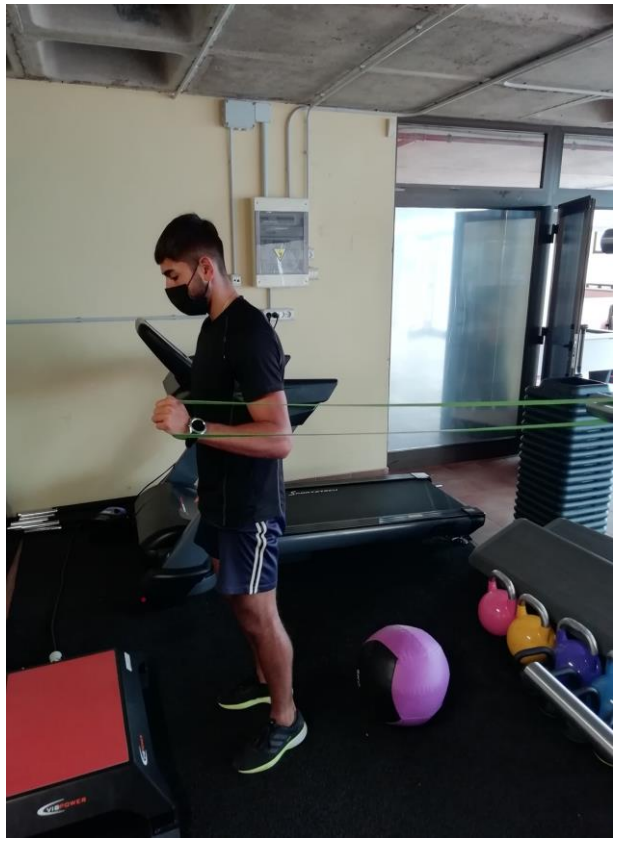
Zancada lateral con miniband

Zancada

KALA 🏄

I.E.S. LA GUANCHA

Zancada con miniband



Zancada con press

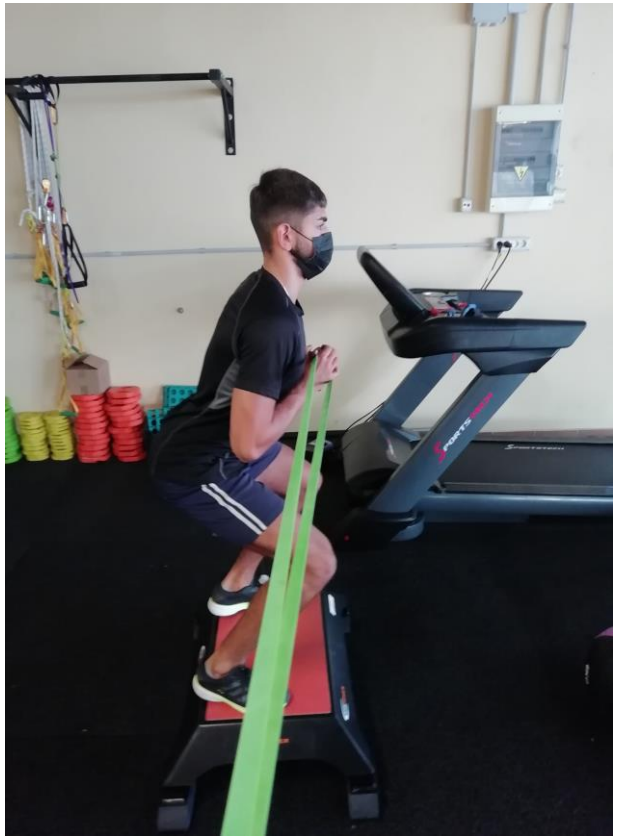
KALA

I.E.S. LA GUANCHA

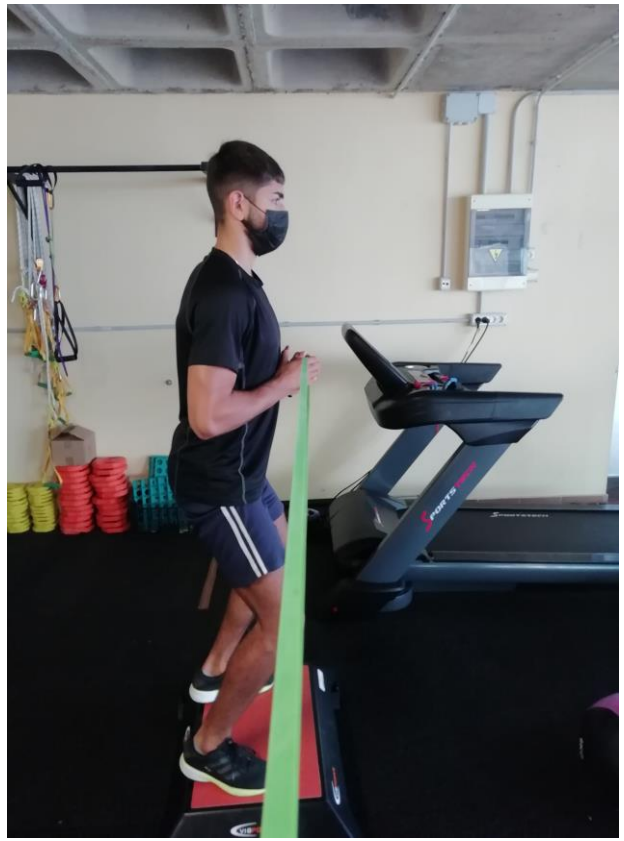
Zancada con press pallof

KALA

I.E.S. LA GUANCHA



Press pallof con sentadilla isométrica



Press pallof

Elevaciones laterales de pierna

Fondos de tríceps

KALA

I.E.S. LA GUANCHA

Flexiones

KALA

I.E.S. LA GUANCHA

Planchas