

# 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](mailto:kalarson@hotmail.com)

**TEMA:**

## **BASES INESTABLES (Bosu Jumper y Terra-Core) Y SUPERBAND**

KALA



I.E.S. LA GUANCHA

# EJERCICIOS CON TOGU BOSU JUMPER



# SQUAT



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# SQUAT SUMO



POSICIÓN INICIAL

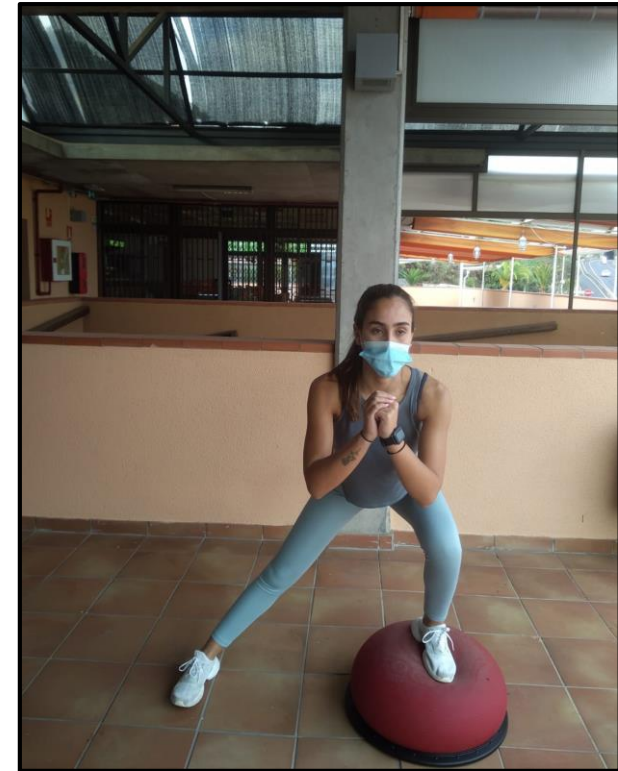


POSICIÓN FINAL

# SQUAT LATERAL



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNANDO



POSICIÓN INICIAL

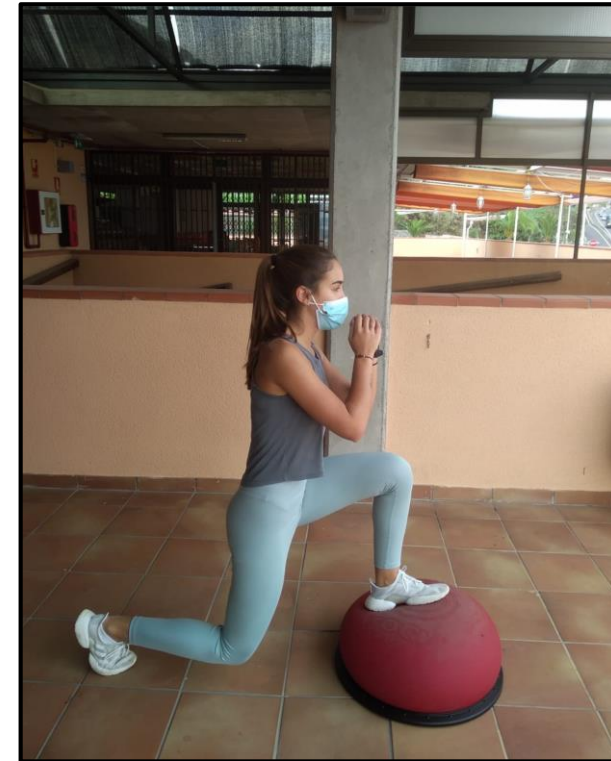


POSICIÓN FINAL

# LUNGE



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

## PLANCHA ALTA



POSICIÓN INICIAL Y FINAL



## PLANCHA ALTA CON ENCOGIMIENTO ALTERNO DE RODILLA



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

## BIRD - DOG



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# PLANCHA LATERAL



POSICIÓN INICIAL Y FINAL

# SUPERMAN LUMBARES



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**





# CRUNCHES



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# CRUNCHES CON ROTACIÓN



POSICIÓN INICIAL

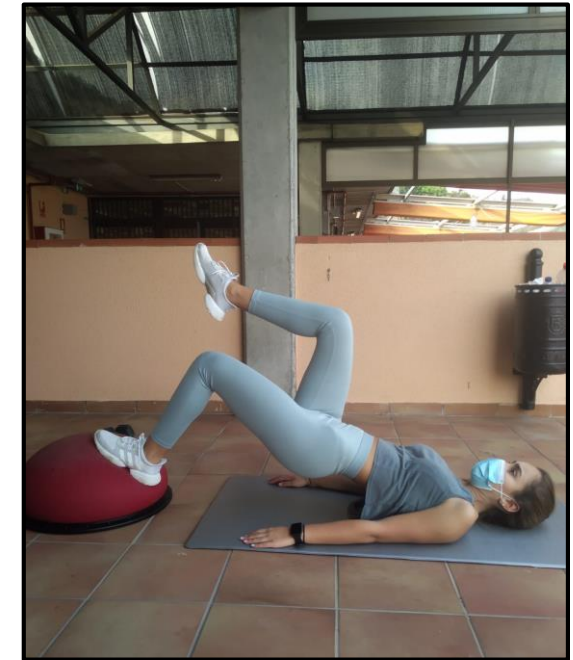


POSICIÓN FINAL

# PUENTE DE GLÚTEOS (Normal y unilateral)



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# EJERCICIOS CON TERRA-CORE



# REMO



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# LUNGE OVERHEAD



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# PLANCHA BÁSICA, LATERAL Y ESTRELLA



POSICIÓN INICIAL Y FINAL

# PUSH -UPS

(Con distinta posición del Terra-Core)



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# FLEXIONES DINÁMICAS ALTERNANDO EL LADO



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL





# SQUAT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

## PRESS DE PECHO



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



## VUELOS LATERALES



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# PRESS DE HOMBRO UNILATERAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# PRESS UNILATERAL

(Con apoyo de una sola pierna)



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



POSICIÓN INICIAL



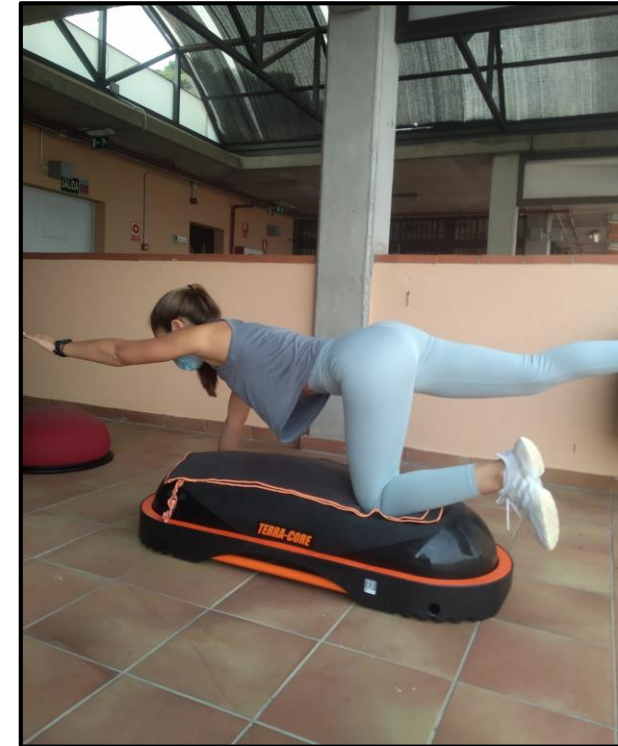
POSICIÓN FINAL



## BIRD - DOG



POSICIÓN INICIAL

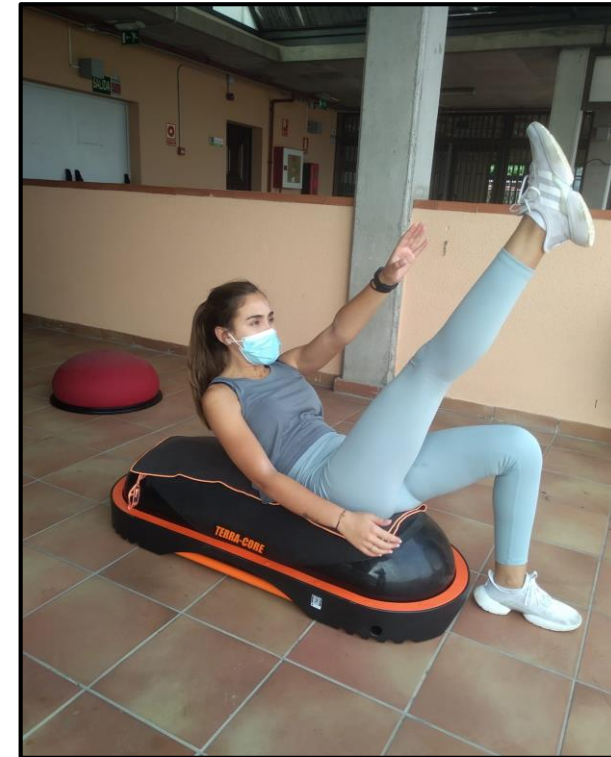


POSICIÓN FINAL

# TOE TOUCHES



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

## V - SITS



**POSICIÓN INICIAL Y FINAL**

# ABDOMINALES BICICLETA



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



# CRUNCHES



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# ENCOGIMIENTO DE RODILLAS ALTERNO



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# PUENTE DE GLÚTEOS



**POSICIÓN INICIAL**

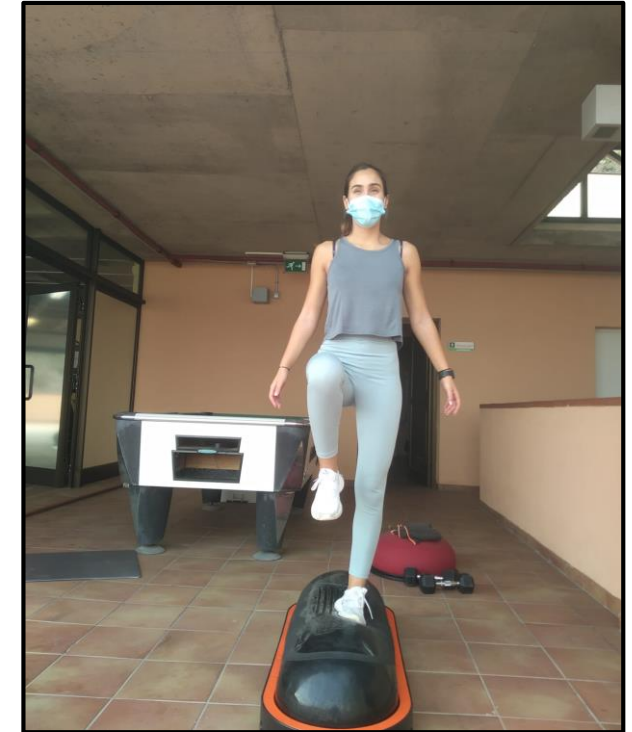
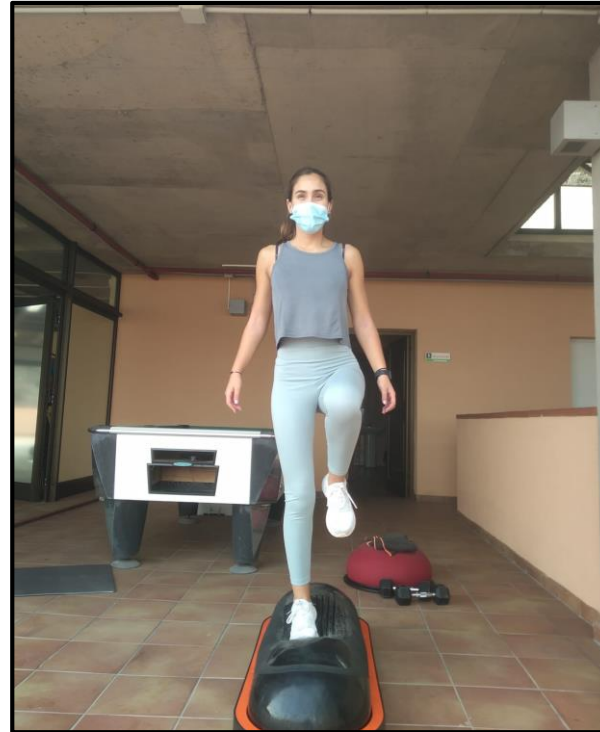


**POSICIÓN FINAL**

# SKIPPING SOBRE EL TERRA-CORE



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# LUNGE LATERAL

(CON APOYO UNIPODAL EN EL TERRA-CORE, Y ALTERNANDO EL LADO)



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# EJERCICIOS CON SUPERBAND



# ZANCADAS HACIA ATRÁS



**POSICIÓN INICIAL**

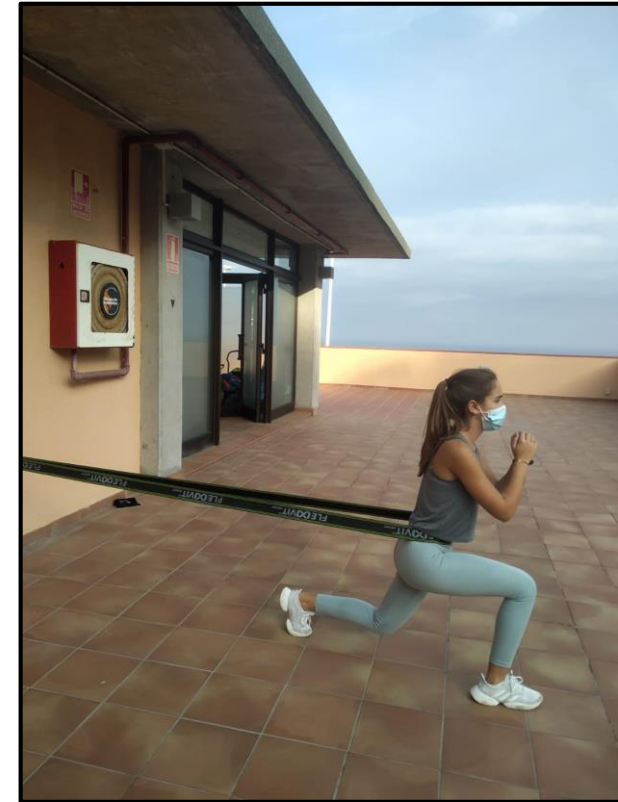


**POSICIÓN FINAL**

# ZANCADA FRONTAL



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**





## DAR UN PASO + ZANCADA



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# ZANCADAS ATRÁS UNILATERALES

(INCIDENCIA EN LOS ADUCTORES POR LA COLOCACIÓN DEL ELÁSTICO)



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# ZANCADA ATRÁS UNILATERAL

(INCIDENCIA EN EL POPLÍTEO POR LA COLOCACIÓN DEL ELÁSTICO)



POSICIÓN INICIAL



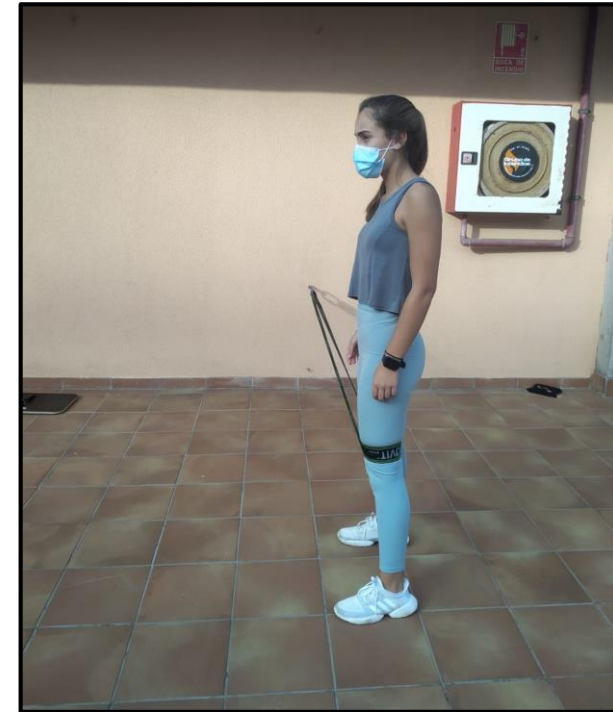
POSICIÓN FINAL

# ZANCADAS ATRÁS UNILATERAL

(INCIDENCIA EN EL GLÚTEO MEDIO POR LA COLOCACIÓN DEL ELÁSTICO)



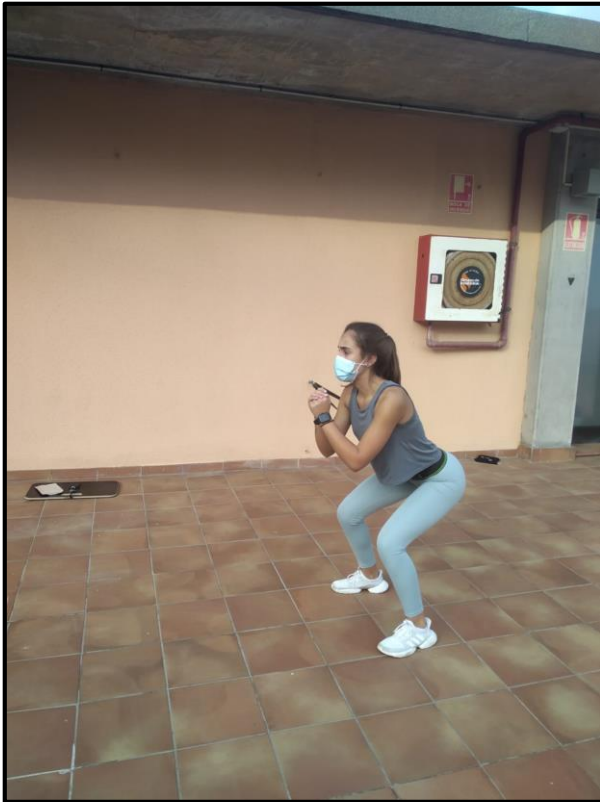
**POSICIÓN INICIAL**



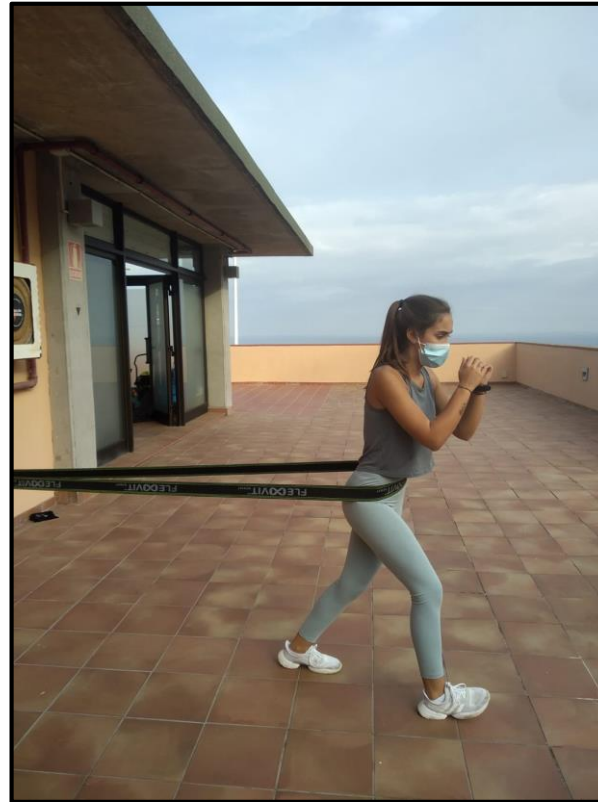
**POSICIÓN FINAL**



# SALIDA CRUZADA



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# ZANCADA LATERAL

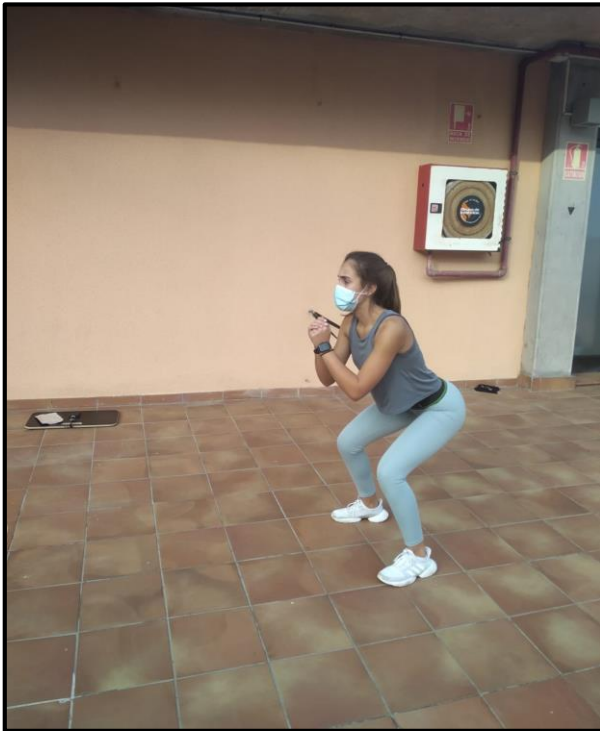


**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

# SALIDA HACIA DELANTE (PIVOTANDO EL PIE TRASERO)



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

# CAMINAR HACIA DELANTE + SALTO



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# SENTADILLA



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

## RUGBY SQUAT



**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**

## VARIANTE DEL RUGBY SQUAT



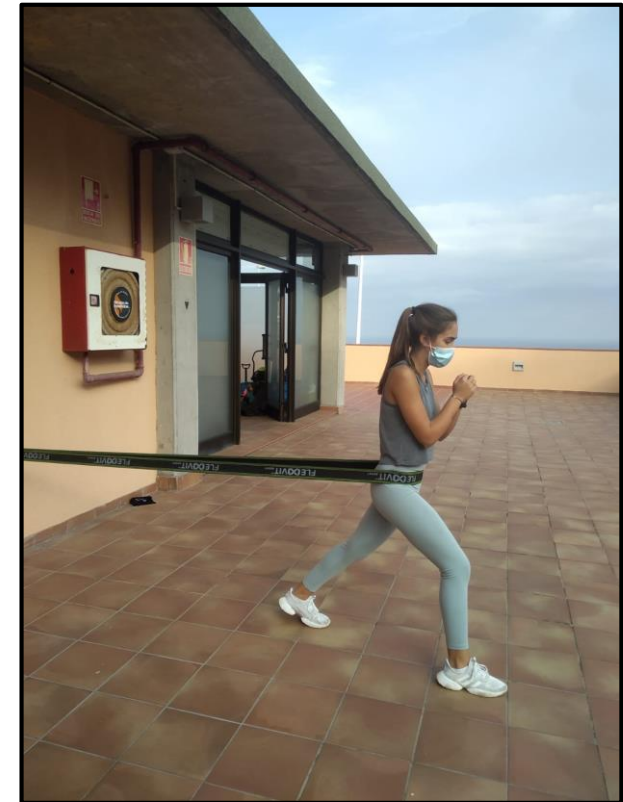
**POSICIÓN INICIAL**



**POSICIÓN FINAL**



# RUGBY SQUAT + SALIDA



POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL