

# Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO ACADÉMICO 21 - 22

## PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA EDUCAFIT

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

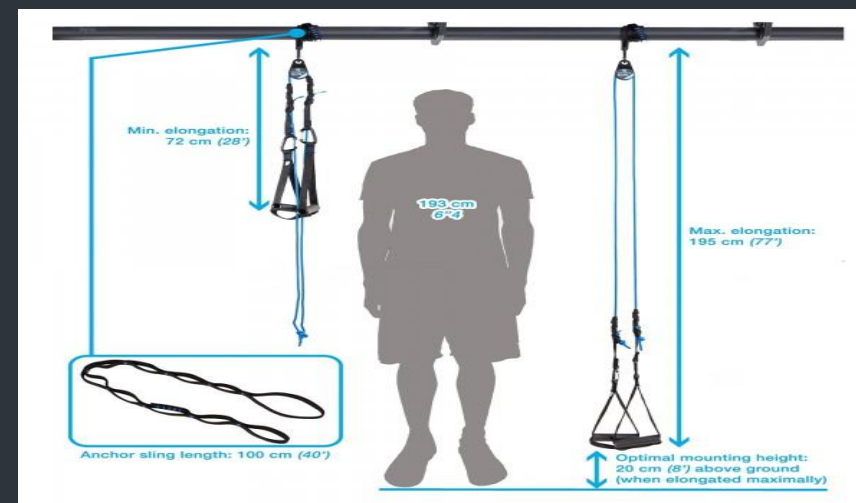
DNI:43365988V

Especialidad docente: 244 Educación Física.

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

## TEMA:

## ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN CON POLEA.



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Remo

Posición final



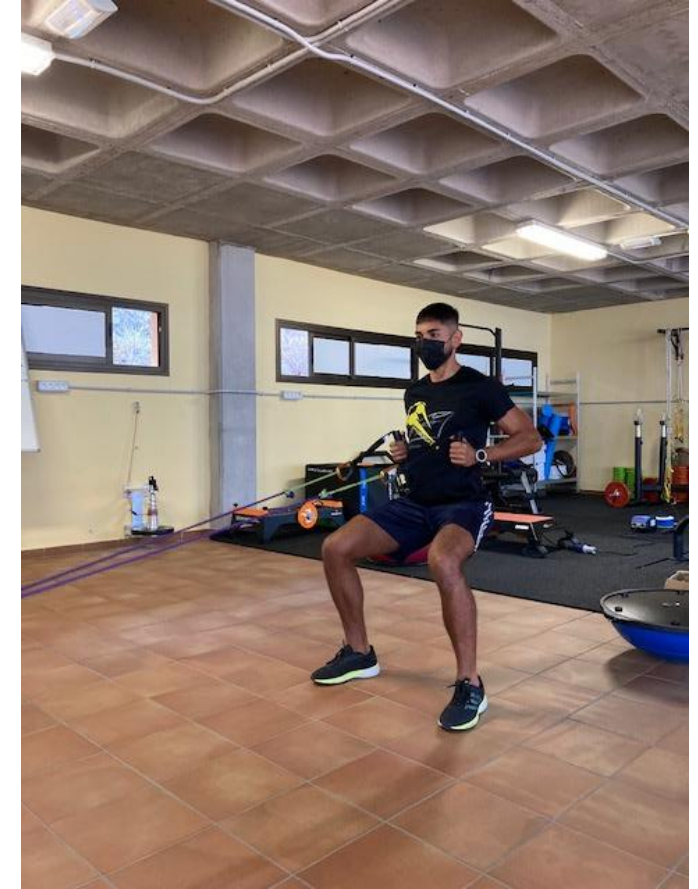
# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Remo con  
sentadilla**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Remo  
unilateral**

Posición final

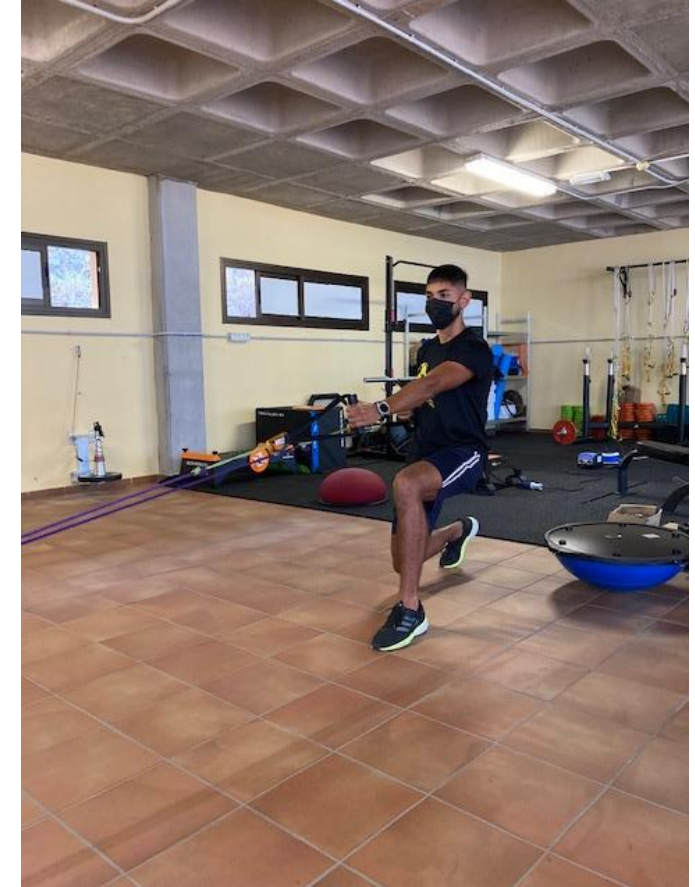


# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Remo con  
zancada atrás**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Press**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Press  
unilateral**

Posición final



Posición inicial



**Press  
unilateral con  
zancada**

Posición final





# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Press  
unilateral con  
rotación**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Press militar**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Apertura  
lateral**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Apertura  
lateral con  
press pallof**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Apertura en  
ángulo de 90  
grados  
unilateral**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Tríceps**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Bíceps**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Apertura en W**



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Apertura en T**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Apertura en I**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Apertura en V  
invertida**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Apertura  
laterales**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Remo  
unilateral con  
zancada atrás**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Leñador**

Posición final

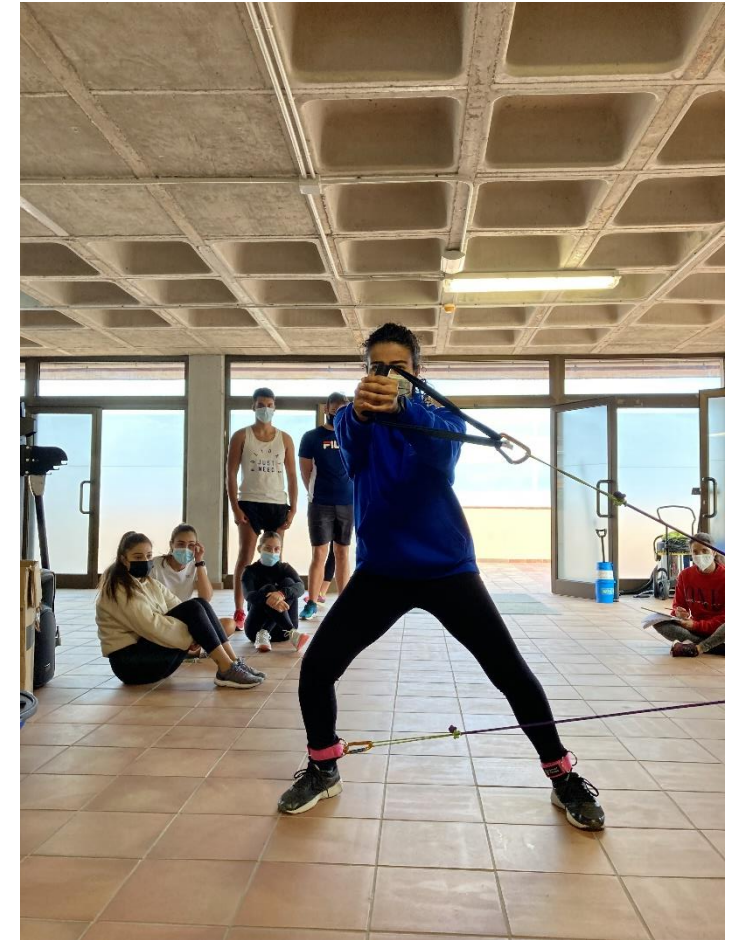


# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Apertura  
lateral con  
press pallof**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Press pallof  
mas paso por  
detrás**

Posición final





# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



**Press pallof  
mas paso por  
delante**

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



## Press pallof

Posición final



# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Flexión de  
brazo y pierna  
alternos**

# PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

Posición inicial



Posición final



**Rotación mas  
press  
unilateral**