

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 CON HANDY GYM



SALIDA ABIERTA



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

Extensión de cadera



POSICIÓN INICIAL

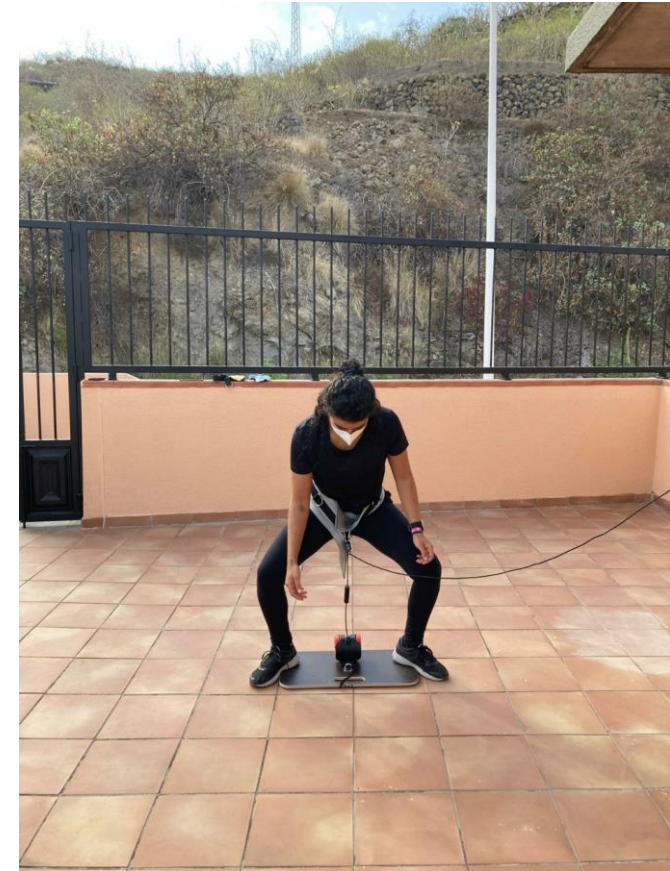


POSICIÓN FINAL

SENTADILLA SUMO



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

RUGBY SQUAT



POSICIÓN INICIAL

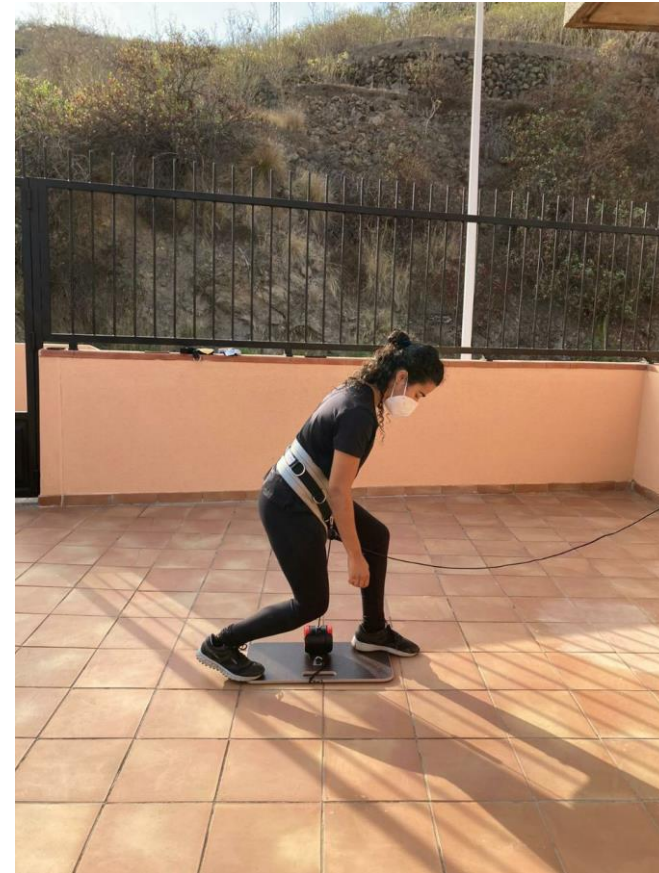


POSICIÓN FINAL

ZANCADAS/ LUNGES

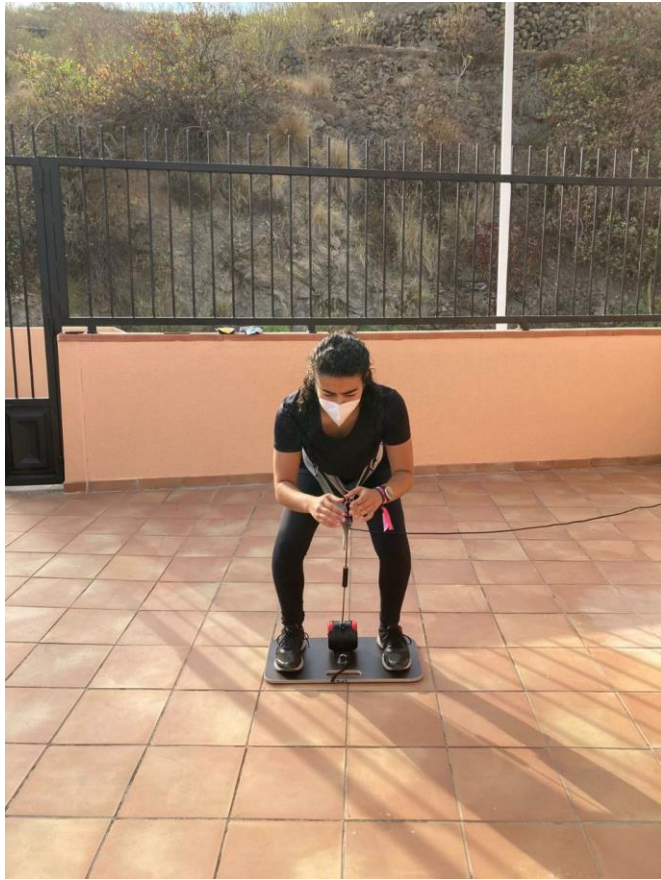


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

SENTADILLAS



POSICIÓN INICIAL

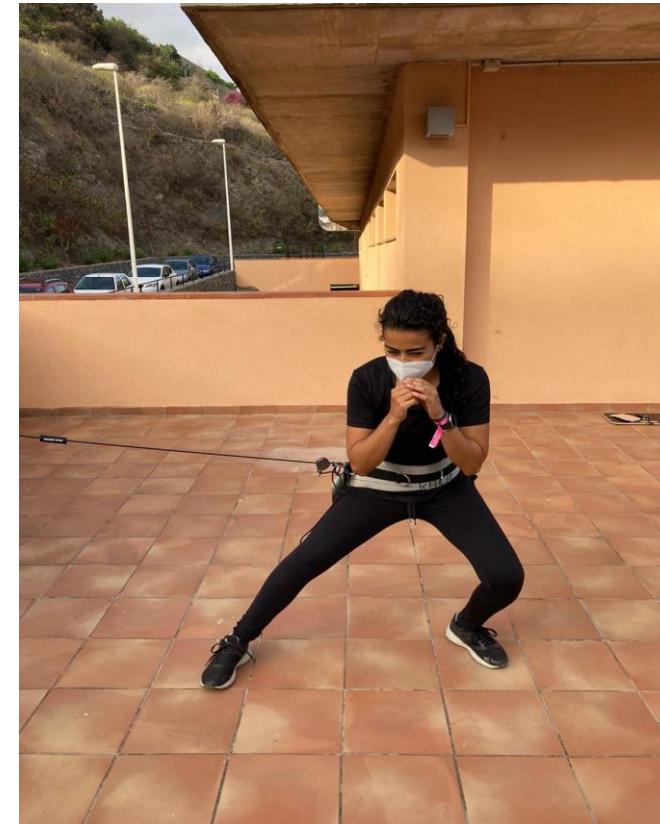


POSICIÓN FINAL

SENTADILLA LATERAL



POSICIÓN INICIAL

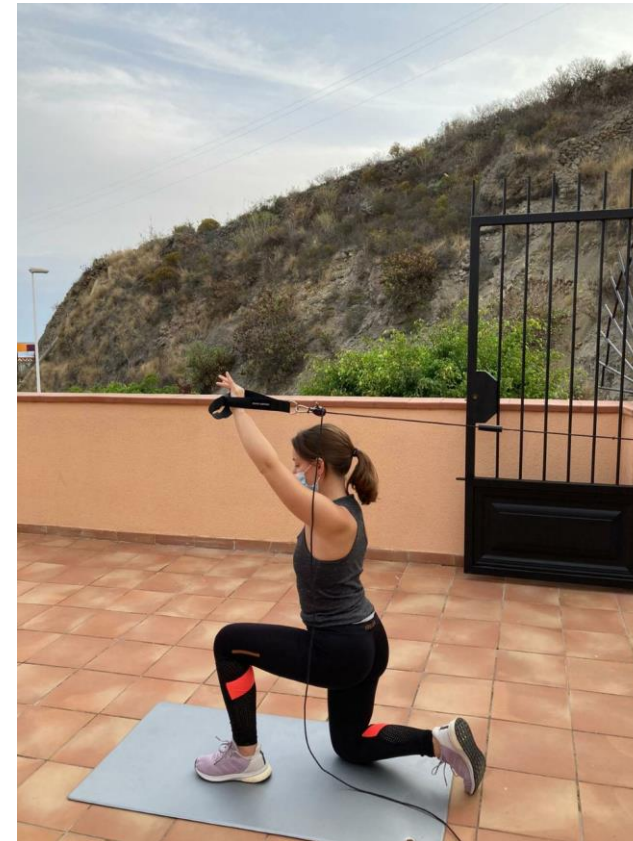


POSICIÓN FINAL

EXTENSIÓN TRÍCEPS

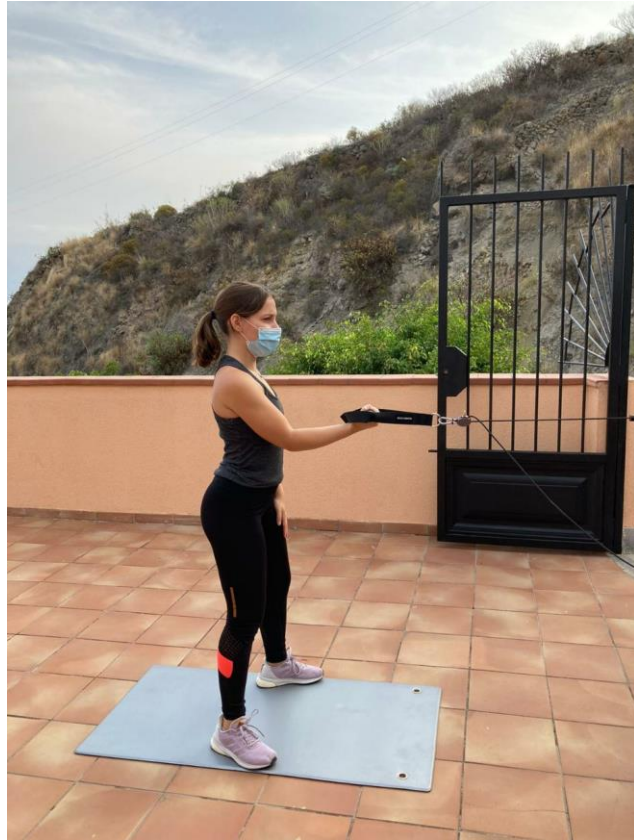


POSICIÓN INICIAL

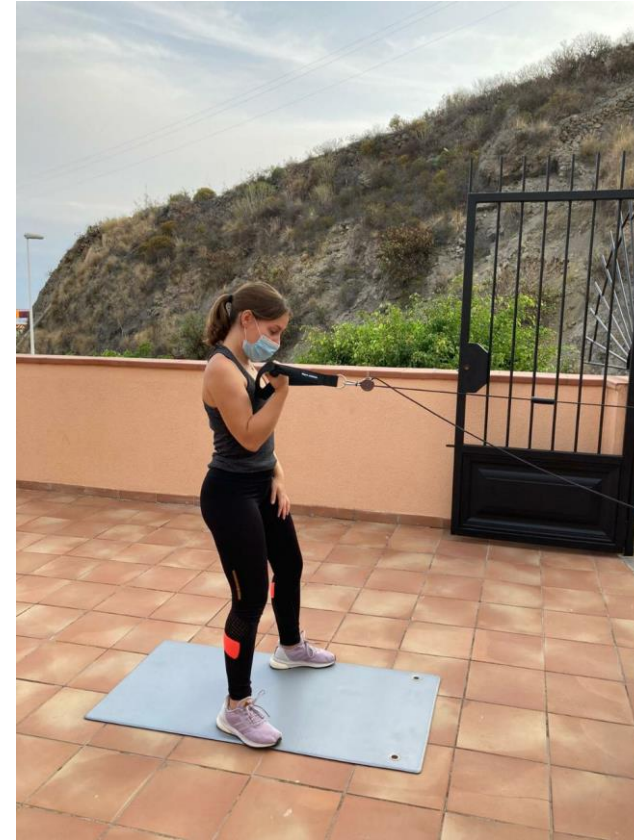


POSICIÓN FINAL

CURL DE BÍCEPS



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PRESS HORIZONTAL UNILATERAL



POSICIÓN INICIAL

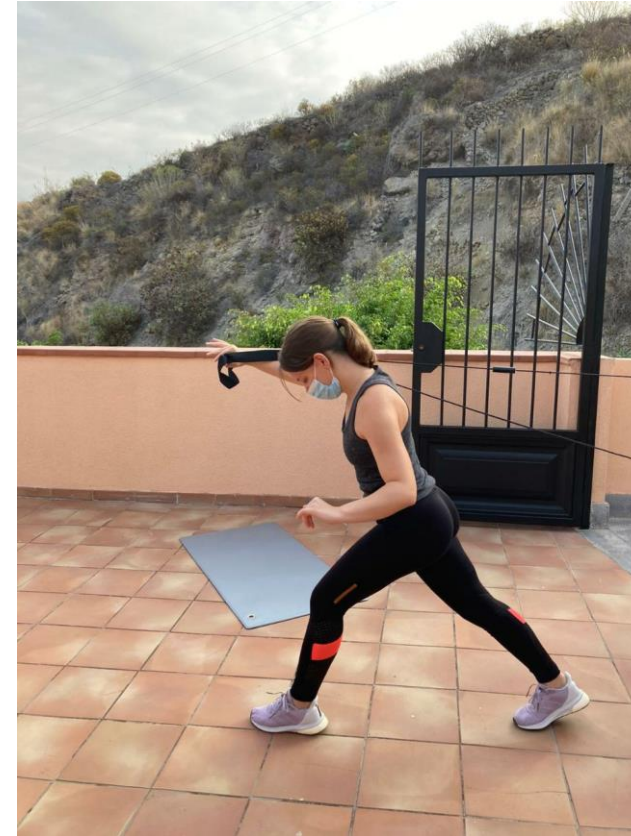


POSICIÓN FINAL

SALIDA ABIERTA + PRESS HORIZONTAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PRESS PALLOF



POSICIÓN INICIAL

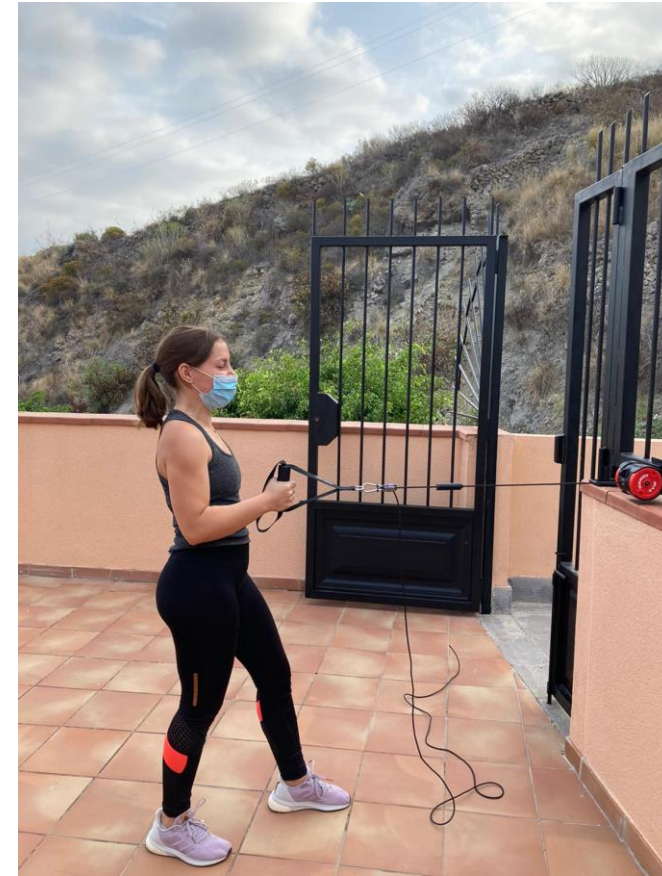


POSICIÓN FINAL

REMO UNILATERAL

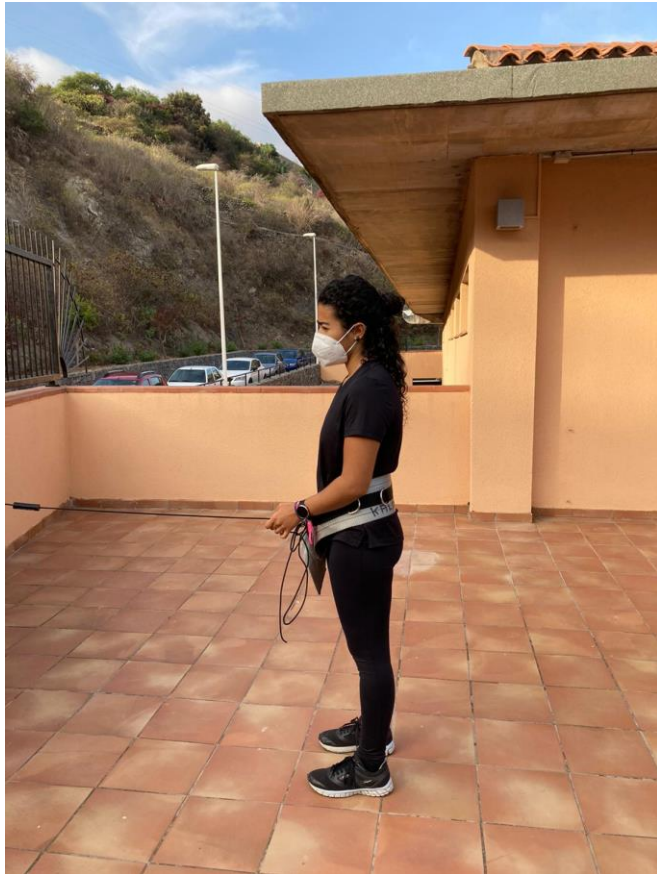


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

LUNGES HACIA ATRÁS



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL