

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA ENLAZA EDUCAFIT

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

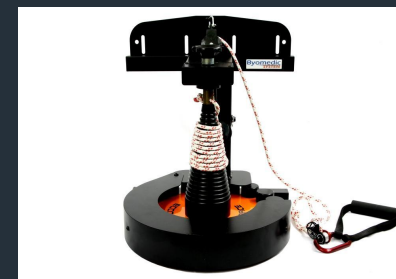
DNI:43365988V

Especialidad docente: 244 Educación Física.

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

TEMA:

EJERCICIOS BÁSICOS CON POLEA CÓNICA



ÍNDICE DE EJERCICIO PROPUESTO:

1. 1.- salida cerrada.
- 2.- Salida abierta.
- 3.- Salida cruzada.
- 4.- Salida frontal.
- 5.- Triple extensión.
- 7.- Rugby squash.
- 8.- Remo bilateral.
- 9.- Remo unilateral.
- 10.- Press bilateral.
- 11.- Press unilateral.
- 12.- El leñador.
- 13.- Press con zancada.
- 14.- Salida cruzada con Press.
- 15.- Thruster.
- 16.- Remo con sentadilla.
- 17.- Mov cadena cruzada
- 18.- Patada de isquios.



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

