

# Trabajo EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

## 1º Trimestre

Elabora un circuito de 10 estaciones teniendo en cuenta que:

- Nuestro objetivo de trabajo es la resistencia.
- En cada estación se trabajará 40 ".
- Descansaremos 20".
- Los ejercicios serán variados y compensados. Se trabajará: piernas, brazos y tronco. Nunca se colocarán consecutivamente dos ejercicios de la misma zona corporal.

Situación de partida:

**Instalación:** Pabellón del IES Álvaro Cunqueiro

**ª alumnos/as:**24

**Tiempo:**15´

**Estaciones:**

Nº	Parte de cuerpo	Musculatura trabajada	Descripción del ejercicio	Dibujo

**Croquis incluyendo los dibujos de los ejercicios:**

1	2	3 ...
---	---	-------

- El finalizar el circuito tienes que dibujar los estiramientos necesarios, según la musculatura trabajada. Indica el nombre del músculo que estira.
- Indica el material necesario para realizar el circuito.
- El trabajo debe tener portada donde se indique: alumno/a, curso y número.