

Sesiones de educación física

Contenido: Sesión de Fuerza máxima o fuerza lenta.

Curso: 3º ESO

Oposición en Parejas		
		
Empujamos y compañero contra el otro.	Un compañero tira del otro para desplazarlo.	Un compañero boca abajo el otro tiene que darle la vuelta. Luego tumbado boca arriba.
		
Empujamos espalda con espalda.	Tiramos del compañero hacia atrás y él empuja hacia delante.	
Utilizando material (picas y cuerdas)		
		
Tiramos los dos hacia atrás. Empujamos los dos hacia delante.	El compañero intenta bajar los codos y el otro se lo impide.	Sentadillas con la pica en el trapecio, el compañero le retiene
		
Un compañero coge la pica con la palma hacia abajo y el otro con la palma hacia arriba, en oposición uno baja la pica y el otro se lo impide.	Sentados intentamos tirar de la pica hacia atrás utilizando la espalda.	