

Unidad N° 1 Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

Objetivo OA03 Aplicar un plan de entrenamiento para alcanzar una condición física saludable, desarrollando las cualidades físicas básicas.

Profesor: Carla Morales Salazar

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso 1° Medio

Fecha 22/062020

Actividad

1. Comenzar con movilidad articular, tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Realizar movimientos adelante y hacia atrás y en círculo.

-La siguiente rutina debe realizarse de forma continua sin pausas.

2. - Realice 40 segundos de trote en el lugar.

- 30 segundos de desplazamiento de unos 2 metros, hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha tocando con la mano un punto imaginario en el suelo.

- 20 segundos de trote en el lugar.

-30 segundos de saltos de tijera. (abre y cierra)

- Realizar saltos tocando el suelo al caer, hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha por 30 segundos.

- 20 segundos de trote en el lugar.

- 30 segundos de elevación de rodilla. _ 30 segundos de talones al glúteo.

- 20 segundos de trote en el lugar.

- En posición squad realizo un salto vertical y llevo los brazos hacia el cielo, caigo en squad (piernas semi flectadas) y repito la acción por 30 segundos.

- 20 segundos de trote suave en el lugar.

→ Tomar un descanso de 1 a 3 minutos y repetir la rutina. EL TRABAJO EFECTIVO DE ESTA RUTINA ES DE 10 MINUTOS.

3. Elongación de los diferentes grupos musculares. 30 segundos por cada grupo muscular.

RECUERDE QUE LA OMS RECOMIENDA PARA SU RANGO ETARIO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA POR LO MENOS 3 VECES A LA SEMANA, ADEMÁS HAY ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN QUE EN CASO DE CONTAGIARSE DE COVID-19 LAS PROBABILIDADES DE QUE ÉSTE SEA SEVERO AUMENTAN CON EL SOBREPESO.

Página
del texto

Recursos de apoyo

Instrumento para tomar el tiempo de cada ejercicio.

Forma de revisión

A través de fotografías o videos realizando las rutinas