

Unidad N° 1 Entrenamiento de la aptitud física

Objetivo Mostrar durante el desarrollo de los programas de entrenamiento actitudes de esfuerzo y voluntad para alcanzar los niveles de rendimiento esperados.

Profesor: Carla Morales Salazar

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso 4° Medio

Fecha 22/06/2020

Actividad

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

- Realiza la rutina del siguiente link.

- https://www.youtube.com/watch?v=wPD_NZgGh0U

- Realiza la rutina del video 2 veces con un descanso de 2 a 3 minutos.

- Recuerda entregar el máximo de tus capacidades.

2. Vuelta a la calma y elongación de los siguientes músculos.



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

-Celular, computador o Tablet para ver y realizar la rutina.

Forma de revisión

Mediante video y planilla de revisión.