

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

Asignatura: Ed. Física y salud

Curso 1° medio

Fecha 8/06/2020

Actividad

1. Comenzar con movilidad articular, tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Realizar movimientos adelante y hacia atrás y en círculo.
2. Actividad N° 1: Saltar la cuerda entre 40 segundos y 1 minuto. Si no tiene cuerda debe realizar el gesto técnico simulando el salto con cuerda. Realizar 3 series de 1 minuto.
3. Actividad N°2: Ejercicio de potencia y velocidad. Para este ejercicio necesitaremos marcar 2 puntos en el suelo con algún objeto separado al menos 2 metros entre ellos. Debe ubicarse justo en medio de ambos y con desplazamientos laterales muy rápidos deberá tocar con la mano el de la derecha y luego el de la izquierda durante 40 segundos sin parar. Deberá realizar 4 series de 40 segundos con 30 segundos de descanso entre series.
4. Actividad N° 3: Debe realizar el mismo ejercicio anterior pero ahora el desplazamiento será hacia adelante y hacia atrás. Considerar los mismos tiempos de ejecución y descanso y las mismas repeticiones y series.
5. Actividad N°4: Ejercicios de fuerza.
 - Abdominales: Mantención o plancha: 3 series de 40 segundos.
 - Dorsales: Elevación de pecho: 4 series de 12 repeticiones.
 - Flexiones de codo: 4 series de 10 repeticiones.
 - Tríceps en silla: 4 series de 10 repeticiones.
6. Elongación de los diferentes grupos musculares. 30 segundos por cada grupo muscular.
 - Cuádriceps
 - Isquiotibiales
 - Glúteo
 - Bíceps y tríceps
 - Abdominales.

Página del texto

Recursos de apoyo

Reloj para tomar el tiempo de los ejercicios, cuerda, objeto para marcar un punto, una silla.

Forma de revisión

A través de fotografías o videos realizando las rutinas.