¡+

Guía de trabajo N°\_7\_ ASIGNATURA

\_1y2\_° medio\_\_

Sector, Subsector o Módulo

|  |
| --- |
| **Profesor: Cesar Palma** |
| **Objetivo de la clase: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.** |
| **Tiempo para trabajar el material: \_\_ de \_AGOSTO \_\_\_\_\_ al \_\_\_ de \_AGOSTO \_\_\_\_\_** |
| **Tiempo de retroalimentación del material: \_\_\_ de \_\_AGOSTO\_\_\_\_ al \_\_\_ de \_\_\_AGOSTO\_\_\_\_\_** |
| **Nombre del alumno:** |

A continuación van a realizar la siguiente rutina para el desarrollo de la fuerza muscular, rutina que la pueden realizar en casa y con implementos a su alcance.

“-Si se le diese a la educación física la misma importancia que a la historia o a las matemáticas, todos seríamos más inteligentes. «Mente sana en cuerpo sano».

**ACTIVIDAD: RUTINA EN CASA PARA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.**

**1.- ACTIVACION DE LAS ARTICULACIONES REALIZAR 10 REPETICIONES COMO LO MUESTRA LA IMAGEN POR CADA ARTICULACION (TRONCO-CUELLO-EXTREMIDAD INFERIOR)**

****

**2.- ELEVACION DE LA FRECUENCIA CARDIACA**

**A.- TROTE O CAMINATA EN EL LUGAR DURANTE 1 MINUTO**

**B.- ELEVACIONES DE RODILLA DURANTE 30 SEGUNDOS**

**C.- ELEVACIONES DE TALON DURANTE 30 SEGUNDOS**

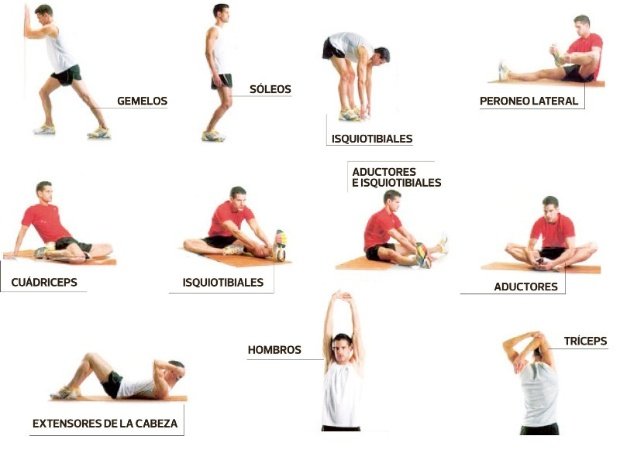
**REPITE 3 VECES CADA EJERCICIO Y DESCANSA 30 SEGUNDOS POR CADA UNO**

**TROTE**

**SKIPPING**

**TALONEO**

**3.- FLEXIBILIDAD DINAMICA**

****

**20 SEGUNDOS POR MUSCULO**

**RUTINA EN CASA PARA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.**

**COMENZAMOS CON CARDIO CON INTERVALO 3 RONDAS POR 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA RONDA**

**20 SEG DE TRABAJO X 20 SEG DE DESCANSO**

**Tren inferior**

1.- rodilla cruzada X 20 SEG.



2.- talón glúteo X 20 SEG.



3.- sentadilla media X 20 SEG.



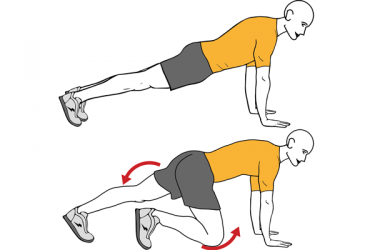
4.- estocada X 20 SEG.



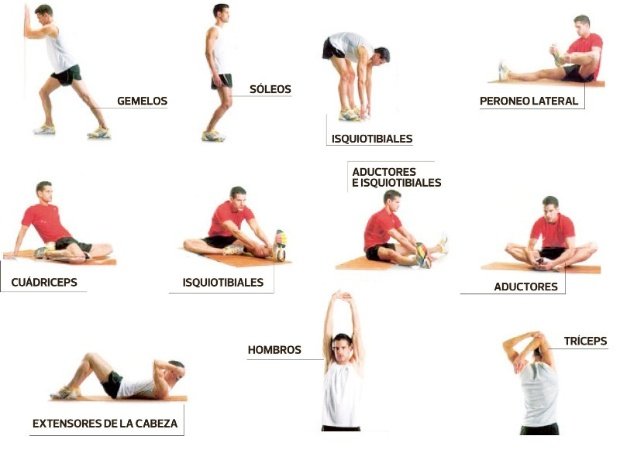
5.- jumping jacks (saltos estrella) X 20 SEG.



6.- escaladas X 20 SEG.

****

**FINALIZAMOS NUESTRA RUTINA CON UNA ELONGACION ESTATICA POR 30 SEGUNDOS DE CADA MUSCULO**

****

**CONSEJO: REALIZA ESTA RUTINA AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA NO TE LLEVARA MAS DE 30 MINUTOS EN TOTAL, TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERA.**

**DUDA AL CORREO.** [**EFISALUDEISA2020@GMAIL.COM**](mailto:EFISALUDEISA2020@GMAIL.COM)