PLAN ENTRENAMIENTO 7MOS BÁSICOS

Guía entrenamiento preparación clase on line

Del 13 al 18 julio

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- OA 03
- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

UNIDAD 4: MEJORANDO LA RESISTENCIA FÍSICA

- Combinar sus habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración. Asimismo, se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

CALENTAMIENTO

- Vamos a trotar en el lugar 1 minuto

Pausa 15 segundos

trotamos nuevamente por 1 minuto mas

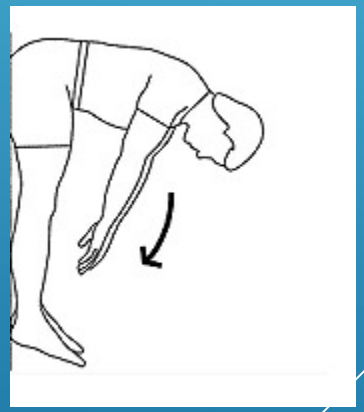
esta actividad se repite por 5 minutos de trote en el lugar

MOVILIDAD ARTICULAR

- Debemos realizar movilidad articular de los tobillos, después las rodillas, la cintura, columna, hombros, codos, cuello

Elongaciones

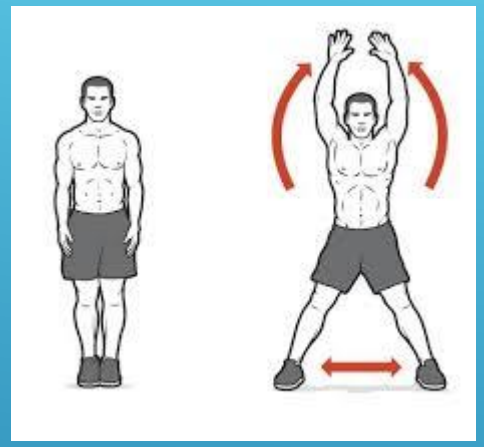
- De pie, separamos las piernas altura de hombros y tocamos la punta de los pies



EJERCICIO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

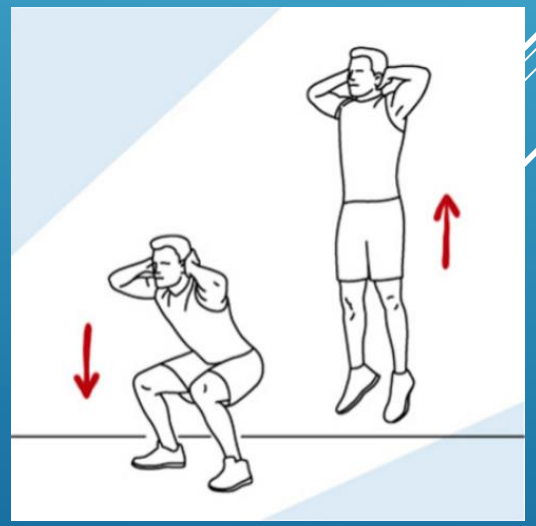
- **Salto tijeras:**

Posición de pie con los brazos laterales, piernas juntas. Al saltar separa las piernas y los brazos, al saltar nuevamente junta los segmentos y te quedas posición inicial. (se realizan 20 saltos x 5 series) descanso de 30 segundos



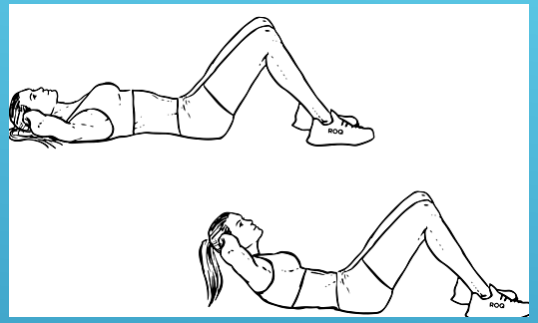
- Salto de rana:

Posición media sentadilla con las manos en la nuca. Salta buscando altura. Y vuelve a posición inicial (se realizan 10 saltos x 5 series) descanso de 30 segundos



EJERCICIOS FUERZA MUSCULAR

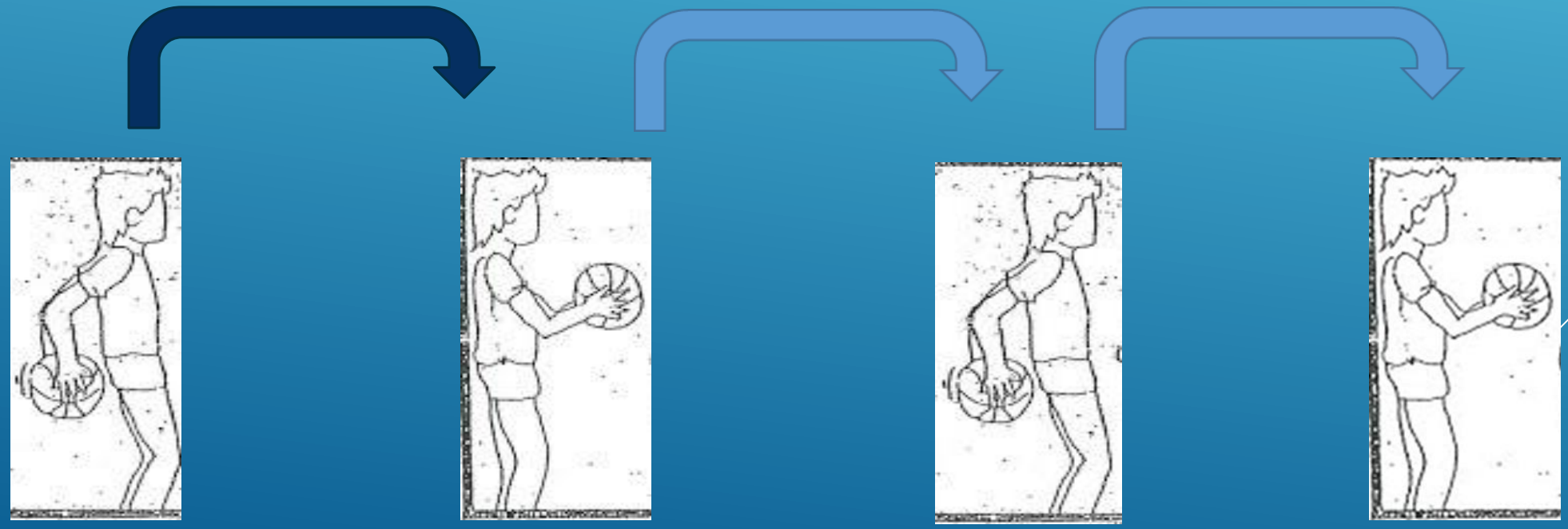
- **Fuerza abdominal: posición acostado con las piernas flectadas y las manos en la nuca. Realizamos 15 abdominales por 3 series(descanso de 30 segundos)**



- Fuerza brazos : posición de cubito abdominal con las manos en piso lado hombros y con las piernas extendidas. Extiende y Flecta brazos 10 abdominales por 3 series(descanso de 30 segundos)

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD

- Vamos a tomar un balón o un peluche con las manos atrás y vamos a lanzar y tomar delante, luego lanzo atrás y así sucesivamente.
- Tarea: cumplir 20 lanzamientos sin parar en 1 minuto



CUMPLIR CON ESTA RUTINA POR LO MENOS 2 VECES EN ESTA SEMANA

- El día Viernes 18 julio de 12.00 a 12.30 nos vemos por meet con cámara encendida y podrás demostrar que puedes hacer todos los ejercicios en compañía del profesor.

- Nos vemos y entrena