

MATERIA: **EDUCACIÓN FÍSICA**

TEMA: **CAPACIDADES MOTORAS**

OBJETIVOS:

- * REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE ADAPTACIÓN Y MANTENIMIENTO DENTRO DE SUS CASAS, PARA CUANDO SE PRODUZCA EL RETORNO A CLASE PRESENCIAL, SEAN EVALUADAS ALGUNAS CAPACIDADES COMO LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD.
- * INVESTIGAR, RECONOCER Y PLANIFICAR ACTIVIDADES FÍSICAS SIMILARES A LAS QUE SE DARÁN.
- * REALIZAR Y TENER HÁBITOS DE HIGIENE AL MOMENTO DE COMENZAR, DURANTE Y POST EJERCICIO.

DÍAS: LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES

ENTRADA EN CALOR: MOVILIDAD ARTICULAR + ELONGACIÓN (10')

PARTE PRINCIPAL: FUERZA GENERAL

PARTE FINAL: ELONGACIÓN (15')

MOVILIDAD ARTICULAR: 3 SERIES X 6"



COMPLETAR:

EL DESBLOQUEO SE PRODUCE EN LA ARTICULACIÓN DE LA:

ESTIRAMIENTO: 6" POR PIERNA - 3 REPETICIONES POR CADA ÁNGULO.



COMPLETAR:

EL GRUPO MUSCULAR QUE PARTICIPA ACTIVAMENTE EN ESTE EJERCICIO ES:

ESTIRAMIENTO: 3 SERIES X 6" X CADA EJERCICIO. IDENTIFIQUE Y COMPLETE GRUPO MUSCULAR SOLICITADO



FUERZA: 3 SERIES X 6 REPETICIONES



COMPLETAR CON UNA X

EN ESTE EJERCICIO (CURL NÓRDICO INVERTIDO) EL GRUPO MUSCULAR INVOLUCRADO SON LOS CUADRICEPS.

EL TIPO DE FUERZA QUE REALIZA ES:

CONCÉNTRICO:	
ECXCÉNTRICO:	
ISOMÉTRICO:	

AQUÍ EL TRABAJO ES EXCÉNTRICO

¿QUÉ GRUPO MUSCULAR REALIZA ESTE TIPO DE FUERZA?



Excéntrico moderado 4 rep
Perfil débil 3 rep +

ESTABILIDAD LATERAL: 3 SERIES X 6" POR PERFIL



COMPLETAR CON UNA X

EL TIPO DE FUERZA QUE REALIZA ES:

CONCÉNTRICO:	
ECXCÉNTRICO:	
ISOMÉTRICO:	

ESTABILIDAD FRONTAL: 3 SERIES X 6"



COMPLETAR CON UNA X

EL TIPO DE FUERZA QUE REALIZA ES:

CONCÉNTRICO:	
ECXCÉNTRICO:	
ISOMÉTRICO:	

ABDOMINALES: 5 SERIES X 20 REPETICIONES

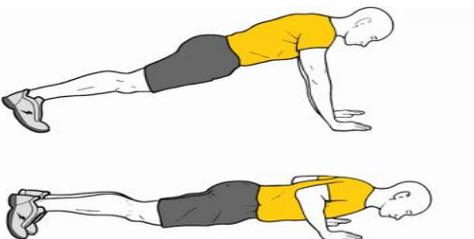


COMPLETAR CON UNA X

EL TIPO DE FUERZA QUE REALIZA ES:

CONCÉNTRICO:	
ECXCÉNTRICO:	
ISOMÉTRICO:	

FLEXIONES DE BRAZOS: 3 SERIES X 15 REPETICIONES

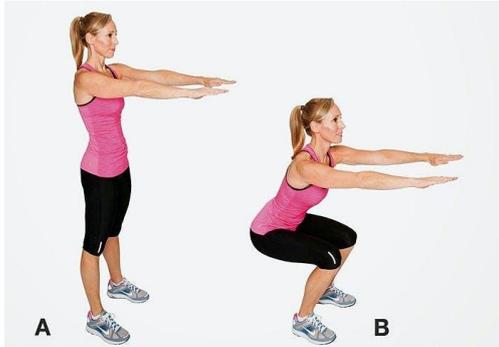


COMPLETAR CON UNA X

EL TIPO DE FUERZA QUE REALIZA ES:

CONCÉNTRICO:	
ECXCÉNTRICO:	
ISOMÉTRICO:	

SENTADILLAS: 3 SERIES X 20 REPETICIONES



RESPONDER:

¿QUÉ GRUPOS MUSCULARES PARTICIPAN AL REALIZAR ESTE EJERCICIO?

ELONGACIÓN FINAL: 2 SERIES POR 20" POR GRUPO MUSCULAR.

TRABAJO A DESARROLLAR:
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO QUE TENGA COMO CONTENIDO:
* ENTRADA EN CALOR (SERIES - REPETICIONES - TIEMPO - PAUSAS)
* PARTE PRINCIPAL: (SERIES - REPETICIONES - TIEMPO - PAUSAS)
* 2 EJERCICIOS ISOMÉTRICOS PARA TRABAJAR EL CORE O NÚCLEO.
* 2 EJERCICIOS DE PIERNAS, UNO QUE TRABAJE LA FUERZA EXPLOSIVA Y OTRO LA RESISTENCIA.
* 2 EJERCICIOS PARA BRAZOS, UNO QUE TRABAJE LA RESISTENCIA Y OTRO LA EXPLOSIVA.
* PARTE FINAL (ELONGACIÓN - TIEMPO - REPETICIONES)
* 1 EJERCICIO QUE INVOLUCRE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES TANTO TREN SUPERIOR E INFERIOR COMO LA ZONA MEDIA.

IMPORTANTE: ESTO SERÁ REQUERIDO Y EVALUADO POR EL DOCENTE AL REANUDARSE LAS CLASES PRESENCIALES.