



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

QUINTO AÑO BASICO

UNIDAD I: DESARROLLO DE LA APTITUD FISICA

CAPACIDADES FISICAS FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA, VELOCIDAD

ACTIVIDAD CIRCUITO DE ESTACIONES DE FUERZA, EN LO POSIBLE REALIZAR UN CARRERA DE VELOCIDAD DE 5 METROS LUEGO DE CADA SERIE DE TRABAJO. REALIZAR RUTINA DE EJERCICIOS TRES VECES POR SEMANA

INICIO

ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE

	TROTE ESTATICO POR 30"		BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones)		TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones)		APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones)		SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones)
SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10

SEMANA 3 Y 4 : CIRCUITO DE ESTACIONES DE FUERZA CON PESO CORPORAL

DESARROLLO

1.- ABDOMINALES	2.- FLEXION DE BRAZO	3.- SENTADILLAS	4. VUELOS LATERALES
SERIES	3	SERIES	3
REPETICIONES	30 30 25	REPETICIONES	12 12 10
CARGA	PESO CORPORAL	CARGA	PESO CORPORAL

ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE

--	--	--	--

FIN

REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION

	REHIDRATACION AGUA, O JUGO SIN AZUGAR NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS GASOSAS NI ISOTONICAS		LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA		ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA ALIMENTACION
--	--	--	---	--	--