



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR

ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

SEXTO 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


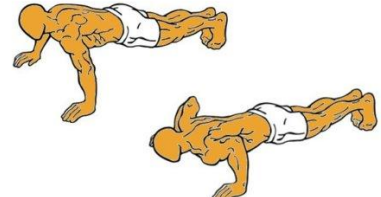
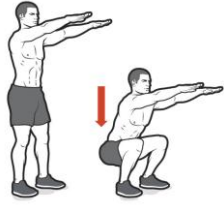
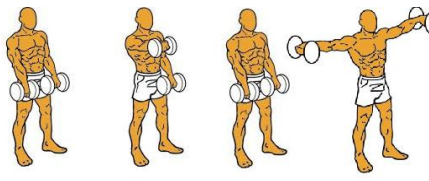
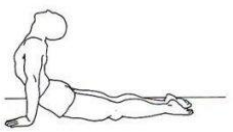

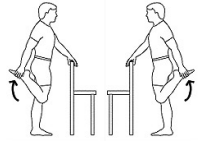
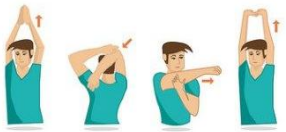
INICIO

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, ASEAO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION

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