



# EDUCACION FISICA Y SALUD

**PROFESOR**

ALEXIS TORRES LAGOS

**CURSO**

SEPTIMO 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)
<b>SERIES</b>	12	<b>SERIES</b>	12	<b>SERIES</b>	12	<b>SERIES</b>	12	<b>SERIES</b>	12

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

**DESARROLLO**

1.- ABDOMINALES	2.- FLEXION DE BRAZO	3.- SENTADILLAS	4. VUELOS LATERALES
<b>SERIES</b>	4	<b>SERIES</b>	4
<b>REPETICIONES</b>	25 X 3   20 X 1	<b>REPETICIONES</b>	12 X 3   10 X 1
<b>CARGA</b>	PESO CORPORAL	<b>CARGA</b>	PESO CORPORAL
<b>ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE</b>			

### FIN

### REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION

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