



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)
SERIES	12	SERIES	12	SERIES	12	SERIES	12	SERIES	12

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

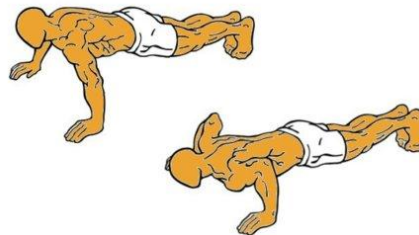
DESARROLLO

1.- ABDOMINALES



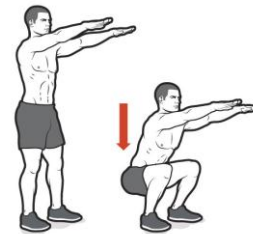
SERIES	4	
REPETICIONES	25 X 3	20 X 1
CARGA	PESO CORPORAL	

2.- FLEXION DE BRAZO



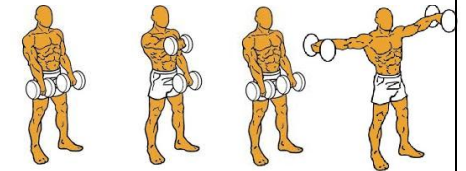
SERIES	4	
REPETICIONES	12 X 3	10 X 1
CARGA	PESO CORPORAL	

3.- SENTADILLAS



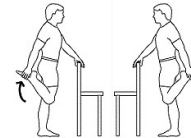
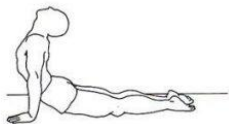
SERIES	4	
REPETICIONES	10 X 3	8 X 1
CARGA	PESO CORPORAL	

4. VUELOS LATERALES



SERIES	4		
REPETICIONES	30 X 3	20 X 1	
CARGA	1Kg	1Kg	1Kg

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