 Plan de entrenamiento individual

*Enviar trabajo al correo*

*cristian.herrera@colegiomagister.cl*

*Dudas escribir al correo.*

*Fecha de entrega: 19 Junio*

Nombre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Curso :

Asignatura : Educación Física y Salud

Unidad : Ejercicio Físico

Colegio : Magister

Profesores : Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

*-Elabora un plan de entrenamiento para 4 semanas.*

*-El plan debe ser ejecutado un día a la semana.*

*-Este plan se trabajará con una serie por ejercicio.*

*-Del cuadro Nº 1 elige 5 ejercicios.*

*-Incorpora 3 nuevos ejercicios.*

*-En la columna cualidad a trabajar debes mencionar una de las 4 cualidades físicas básicas.*

*-En la columna evaluación coloca un 1 si lograste realizar todo el ejercicio y un 2 si no lo lograste.*

*Instrucciones generales para realizar la rutina de ejercicio físico:*

* *Ubicar un espacio adecuado (superficie plana, sin objetos cerca que puedan provocar un accidente)*
* *Vestir ropa adecuada.*
* *Respetar pausas de descanso, recuperación completa*
* *No sobre exigirse.*
* *Hidratarse.*
* *En ausencia de colchoneta, busca una superficie en la cual no te hagas daño.*
* *Debes respetar la estructura de la clase*

***Inicio:*** *Calentamiento* ***Desarrollo:*** *Aplicación del plan* ***Final:*** *Elongaciones*

Cuadro Nº 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicio | Series | Repeticiones/Tiempo |
|  |  |  |
| Abdominales | 1 | 45 |
| Dorsales | 1 | 40 |
| Sentadillas | 1 | 15 |
| Flexo extensiones | 1 | 12 |
| Plancha | 1 | 30” |
| Plancha Lateral | 1 | 25” |
| Extensión lateral pierna | 1 | 12 |
| Extensión de pierna atrás | 1 | 12 |
| Estocada | 1 | 10 |

Ejercicios que puedes incorporar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMAGEN | NOMBRE DEL EJERCICIO | REPETICIONES/TIEMPO |
| rodolfoerdmann | Taloneo en el lugar | 30 SEGUNDOS |
| C:\Users\Cristian\Downloads\descarga (1) 951.jpg | Elevación de rodillas alternadas | 30 SEGUNDOS |
| C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\Sin título 1248.jpg | Salto Vertical | 12 REPETICIONES |
| futbol I: mayo 2015 | Salto Lateral | 12 REPETICIONES |
|  | Zancada lateral | 10 VECES POR PIERNA |
| Le jumping jack dans tous ses états ! (avec images) | Exercices ... | Jumping Jacks | 12 REPETICIONES |
| Hombre Saltando La Cuerda, Icono De Dibujos Animados Sobre Fondo ... | Saltar la cuerda | 30 REPETICIONES |

Plan de entrenamiento individual



Nombre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Curso :

Asignatura : Educación Física y Salud

Unidad : Ejercicio Físico

Colegio : Magister

Profesores : Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ejercicio | Imagen | Cualidad  Física | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Evaluación | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | | 3 | | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |

*Ejercicios de estiramiento muscular*

|  |  |
| --- | --- |
| ***-Siéntate con las piernas separadas y extendidas y tócate la planta de los pies con las manos, mantén la posición por 15 segundos*** |  |
| ***-Siéntate con las piernas extendidas y tócate la planta del pie con las manos, mantén la posición por 15 segundos.*** | ***C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\Sin título 147.jpg*** |
| ***-Con las piernas separadas y extendidas toca el suelo con la palma de las manos, mantén la posición 15 segundos*** | ***C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\Sin título 12.jpg*** |
| ***-Ubícate de pie con las piernas juntas, flexiona una de las piernas y llévala al glúteo, mantén la posición 15 segundos y cambias la pierna.*** | ***C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\Sin título 2012.jpg*** |
| ***Siéntate con una pierna extendida y la otra flexionada, con la mano del lado de la pierna que tienes extendida, tócate la planta del pie y mantén la posición por 15 segundos, luego cambia*** | C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\Sin título 1236.jpg |