



## Departamento de Educación Física

NIVEL: I MEDIO.

Unidad: “DEPORTES OPOSICIÓN, APTITUD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA”

Objetivo general: OA 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

Contenido: Condición física general, entrenamiento de la condición física y motora.

A continuación se les presentara una variedad de ejercicios para realizar en casa, ejercicios que no necesitan de un espacio físico demasiado grande por lo cual, todos podrán ejecutarlos.

Importante destacar que aunque sean ejercicios de bajo intensidad, siempre se debe tener en cuenta la hidratación adecuada, que el espacio que utilizaran esté lo más despejado posible para la correcta ejecución de los ejercicios y así evitar algún tipo de lesión y ropa cómoda para mejorar resultados.

Esta rutina se debe realizar por lo menos 3 veces a la semana.

Beneficios: mejor condición física y aliviar posibles cuadros de estrés.

Ejercicios	Intensidad/carga (peso)	Repeticiones/series	Tiempo de descanso Entre cada serie de ejercicios.
Abdominales: sentado en el suelo, juntaran la planta de sus pies dejando la rodilla hacia afuera. El movimiento es bajar la zona dorsal hasta quedar completamente recostados, luego sin separar los pies, deben subir hasta lograr tocar la punta de sus pies volviendo a la posición inicial.	Peso corporal	20 repeticiones x 4 veces (series)  Las repeticiones son la cantidad de veces que debes hacer el ejercicio y las series, son la cantidad de veces que deber realizar	30 segundos entre cada serie

		las repeticiones	
<p>Sentadillas: parados, con los pies separados a la anchura de sus hombros y los brazos estirados hacia adelante , bajarán la cadera logrando que la rodilla con el muslo queden en un Angulo de 90º, procurando no pasar la rodillas por delante de la punta de sus pies.</p> 	Peso corporal	12 repeticiones x 4 series.	30 segundos entre cada serie
<p>Con un palo de escobillón o cualquiera que sea redondo, amarrarán una bolsa de arroz de 1 kilo, con una cuerda de un metro de largo. Parados con los pies separados a la anchura de sus hombros, tomaran el palo extendiendo los brazos, deberán girara el material hasta lograra que la cuerda quede completamente enrollada en el palo, luego deberán bajar la bolsa de arroz haciendo el mismo ejercicio.</p> 	1 kilo	3 repeticiones x 4 series.	30 segundos entre cada serie
<p>Burpees: en posición bípeda (parados) llevaran sus manos al suelos, cuando estas toquen el suelo, desplazaran los pies hacia atraz quedando completamente extendidos en el suelo, luego subirán las rodillas hasta el pecho, logrando quedar en posición cuclillas, para luego pararse y volver a la posición inicial (bípeda) Terminando con un pequeño salto.</p>	Peso corporal	10 repeticiones x 4 series	30 segundos entre cada serie

			
<p>Hombros: con dos kilos de arroz, uno en cada mano, parados en posición bípeda, con los brazos al costado de nuestro cuerpo. Levantaremos los kilos sin doblar nuestros codos justo frente de nuestra cara, lo mantendremos 2 segundos completamente estirados y luego separaremos nuestros brazos dejándolos, extendidos hacia los costados de nuestro cuerpo, mantenemos por 2 segundos más y bajamos a la posición original.</p> 	<p>1 kilo por brazo</p>	<p>8 repeticiones x 4 series</p>	<p>30 segundos entre cada serie</p>