

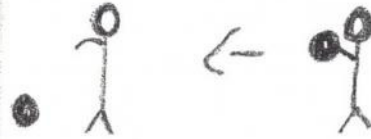
PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: Lanzamiento de peso. 2 Modificación

Coger un balón medicinal y lanzarlo.
5 veces.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Salto de longitud. 2 Modificación

En un espacio amplio coger carrerilla y dar un salto llegando lo máximo que puedas.
5 veces.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Pesas

Coger unas pesas o cualquier objeto pesado y realizar flexiones de codo levantándolo.

20 veces.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: Flexiones de brazos con palmada.

Hacer flexiones pero ~~entre cada~~ flexión hay que dar una palmada en el aire. 20 veces. ¿y si no pueden?

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Estiramiento de dorsal.

Entrecruzar las manos por detrás de la espalda, e inclinarse hacia delante manteniendo la espalda recta.
45 segundos.



- Estiramiento de bíceps gemoral.

Sentado en el suelo con las piernas abiertas, llevar el tronco hacia una pierna, luego a la otra y por último al centro.

1 minuto



- Estiramiento de cuádriceps.

Con un pie apoyado en el suelo, llevar el otro hasta el glúteo con la mano.

30 segundos cada pierna



- Estiramiento de bíceps.

Con un brazo estiramos el otro al hombro contrario. 30 segundos cada brazo.



3º ESO C

Elisa Jiménez Sergio Domínguez
Sarah Marcos Carlos Alonso

ÁTONOS

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'



SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: Celiacos

- OBJETIVOS:**
- Aumentar la flexibilidad y la estabilidad.
 - Fortalecer los músculos y prevenir la obesidad.
 - Tener una vida saludable y activa.

- MATERIALES UTILIZADOS:**
- Comba (cuerda de saltar), balón medicinal o cualquier objeto pesado y pesas.

CONTRAINDICACIONES:

- CALENTAMIENTO:** Ejercicios de movilidad articular.
- Realizar giros con las articulaciones tobillo, cuello, muñecas y hombros. (3 min).
 - Inclinaciones laterales de tronco (2 min).

Ejercicios aeróbicos:

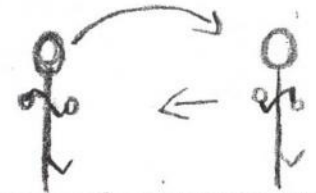
- Carrera continua suave (5 min)
- Carrera lateral (3 min).

Los celiacos no tienen ninguna dificultad deportiva

EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: Carrera continua de intensidad media.
Correr dando vueltas al espacio en el que se pueda sin detenerse durante 10 min.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Salto a la comba.
Saltar esquivando a la comba con impulso durante 5 min.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Abdominales: (FUERZA).

Bocarrriba con la planta del pie en el suelo y los brazos detrás del cuello, debes subir y bajar el tronco y la cabeza rectos hasta donde se pueda durante 5 min

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

Burpees.

Dar un salto, y nada más acabarlo te pones boca abajo y realizas una flexión durante 3 min (250 burpees aprox).

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

