

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

EJERCICIO 1:

Remo a dos manos, facilita el consumo calórico mientras trabajan la musculatura dorsal

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

Hacer (50) sentadillas con un descanso de 3 minutos. Favorece el trabajo de los glúteos y de los extensores del tronco favoreciendo la movilidad

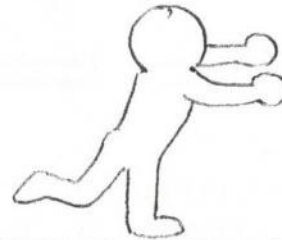
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

Hacer equilibrio sobre un "solo pie simulando el vuelo de "Superman" estar así alrededor de un minuto descansar 10 seg y hacer con otra pierna.

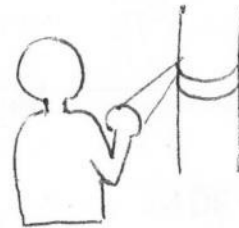
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

Uso de bandas de resistencia. Aterla a una columna y tirar de ella 10 veces primero con un brazo y luego con otro

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

1º ROTACIONES DE CADERA



2º FLEXIBILIDAD GENERAL ANTERIOR DE LA CADERA Y LATERAL DE TRONCO.



3º ESTIRAR LA ESPALDA LLEVAMOS LAS MANOS A LOS PIES SIN DOBLAR RODILLAS.

07/03

3º ESO C

"Cloroplastos"

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

Proyecto de Innovación Educativa Itaca

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: OBESIDAD

OBJETIVOS:

reducir masa corporal de una persona que padece de obesidad

MATERIALES UTILIZADOS:

Comba

OBSERVACIONES:

Los pueden realizar cualquier tipo de ejercicio siempre que esté dentro de sus capacidades.

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

EJERCICIO 1:

Caminar o correr durante aproximadamente una hora, ya que entrena la movilidad (a un ritmo adecuado y constante)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

Realizar clases de aeróbic durante un periodo de 30 min

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

Subir y bajar escaleras repetidas veces en un largo periodo de tiempo.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

saltar a la comba haciendo series de unos dos minutos descansando 20 segundos

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

