

3º ESO A

Puesta en común Educación Física

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A:

Intolerantes a la lactosa

OBJETIVOS: Estar en forma y sano

MATERIALES UTILIZADOS:

Bici, mancuernas, bola de aeróbica

CALENTAMIENTO: CONTRAINDICACIONES

Calentamiento general de las articulaciones

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

EJERCICIO 1: Correr : 15 min.

Mover las piernas rápidamente y continuamente

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Nadar : 30 min.

Hacer distintos estilos de natación y hacerlo sin pararse

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Ciclismo : 1h.

Alternar los distintos paisajes y condiciones, parar a descansar cuando sea necesario

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: ~~Eliptica~~ Footing : 30 min.

Andar con un ritmo alto

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

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

EJERCICIO 1: Flexiones: 2 veces de 10 repeticiones

Te colocas boca a bajo en el suelo. Pones el peso en los brazos y bajas y subes todo el cuerpo sin doblar la espalda y las rodillas.

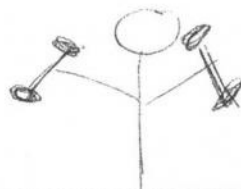
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Pesos: 4 veces de 5 repeticiones

Coges las mancuernas y doblas los codos y los estiras.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Dominosas ~~8 veces de 4 repeticiones~~

~~Te agachas a la barra con los brazos firmes muy de cerca. Tenéis que hacer una progresión.~~

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: Abdominales: 4 series de 20 repeticiones

Te pones tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, y hay que subir y bajar la espalda.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

-Estiramiento de músculos



↳ Sentadillas: 4 series de 6 repeticiones.

Te colocas recto y flexionas las piernas sin separarlas hasta bajar a la altura de las rodillas. Las rodillas no pueden estar por delante de la punta de los pies.