

VENAS: Beatriz, Elia, Pablo Quejume y Pablo Vicoso

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

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

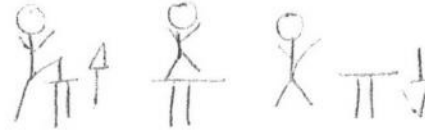
EJERCICIO 1: STEPS (10 minutos)

Subir y bajar sucesivamente de una plataforma.

(30 veces)

(cambio por los abdominales (parte de atrás))

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

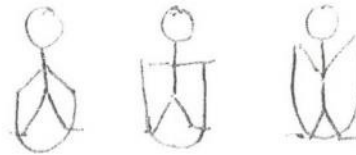


EJERCICIO 2: BICEPS BRAZO

Colocar un elástico bajo nuestros pies y tirar para arriba del elástico y se ejercitará los bíceps.

(10 veces)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

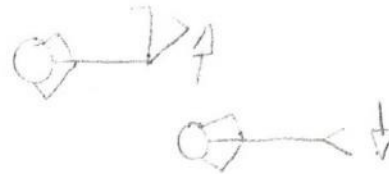


EJERCICIO 3: ABDOMINALES TISERA

Apoye en el suelo la parte baja de la espalda y retroversión de cadera.

(7-10 repeticiones por cada pierna)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

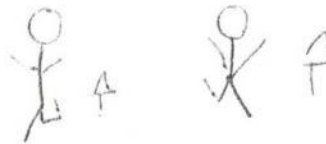


EJERCICIO 4: EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Traslada todo el peso de tu cuerpo a una pierna. Incline el tronco a la vez que subes la otra pierna hacia atrás y en línea con el tronco.

(10 repeticiones por cada pierna)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Estiramientos:

De Piernas → estira las piernas y mantenlas juntas, pon las manos en el suelo con los dedos hacia atrás.

Glúteos → cruzar una pierna sobre la otra de manera que el pie se apoye al pie a la altura de tu rodilla.

Pantorrillas → de pie en quietud cerca de una superficie donde puedas apoyarte. Coloca una pierna por delante de la otra.

3º ESO A "Venues"

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A:

MENÚ NORMAL

OBJETIVOS:

- Hacer llegar a toda la población los beneficios de la actividad física.
- Mejorar la condición física.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Comba
- Elástico
- Banco (steps)

CALENTAMIENTO: CON ENFASIS EN LA CADERA

- 5 minutos de carrera continua
- 10 rotaciones de cadera
- 10 sentadillas
- 10 giros de tronco a un lado a otro
- 10 idas y venidas rotando a un brazo alternante

Tenemos el menú normal.

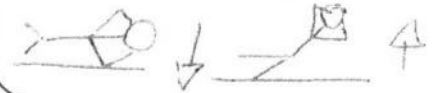
EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: ABDOMINALES / LUMBARES FUERZA

La persona se pone tumbada y la espalda siempre debe permanecer recta, en la zona lumbar, con ella hay que crear un pequeño puente (25 abdominales)

Cambio por los steps (parte de atrás)

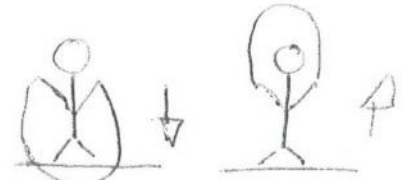
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: SALTAR A LA CUERDA

Coge una cuerda, la agarramos con la mano y mantienes la espalda recta y tienes que encargarte de dar impulso a la cuerda para que se mueva y por último saltar (35 saltos)

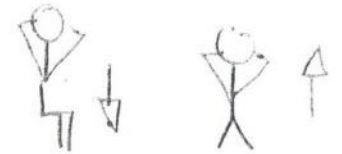
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: JUMPING JACKS (40 veces)

Eleva los brazos extendidos por encima de la cabeza y saltar (para recuperar la posición) abriendo las piernas a una distancia superior que los hombros, vuelve a saltar (cortando) para recuperar la posición inicial

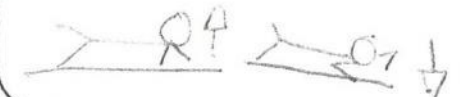
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: FLEXIONES (FUERZA)

Piernas estiradas y manos estiradas para delante a la misma distancia que los hombros comienza a bajar el cuerpo doblando los codos como quisieras tocar el suelo con el pecho (20 flexiones)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Burpees

Empetamos de pie con los pies a la altura de los hombros, apoyamos las manos en el

