

No tiene contraindicaciones

3º ESO C "Lisónomas"



Proyecto de Innovación Educativa Itaca

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A:

NORMAL

OBJETIVOS: mejorar la amplitud de los movimientos de los hombros, del cuello, de la espalda, de la cadera y de las piernas.

MATERIALES UTILIZADOS: NINGUNO (necesariamente)

CALENTAMIENTO: mejorar la flexibilidad tiene muchos puntos a favor ya que la necesitamos diariamente. Por ejemplo: nos ayuda a sentirnos más ligeros y ágiles.

Y además está entre nuestras necesidades deportivas más importantes:

- Fuerza.
- Resistencia.
- flexibilidad.

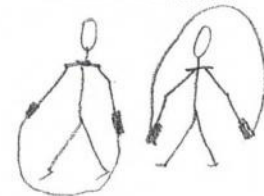
Ninguna contraindicación

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

EJERCICIO 1:

Saltar a la cuerda 2 minutos (3 o 4 repeticiones, dependiendo del tiempo que lleves y tu resistencia aeróbica).

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

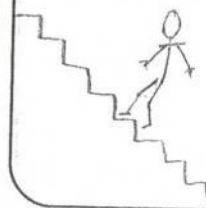


2 min
x
3

EJERCICIO 2:

Subir las escaleras de tu edificio, y cada cierto tiempo ir aumentando el número de repeticiones y de esta manera mejorar la resistencia (3-5 repeticiones)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



x 5

EJERCICIO 3:

Salir a correr durante 30-40 min e ir subiendo el tiempo y así aumentar la resistencia.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



30/40 min

EJERCICIO 4: (FUERZA)

Aquatar haciendo planchas de abdominales durante 1 min. Subir el tiempo a medida que vayas ganando resistencia abdominal.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



1 min ^{Subir} -> 1'20 min

Licenciados: Elena Moreno, Sergio Hurtado, Jaime Montero.

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

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

EJERCICIO 1:

Lumbares

Abdominal Tijera en realidad, cualquier ejercicio abdominal es bueno, siempre que haya una colocación y flexión concreta. (retroversión de cadera, apoyando en el suelo la parte baja de la espalda) cuando hacemos abdominales evitaremos posiciones básicas

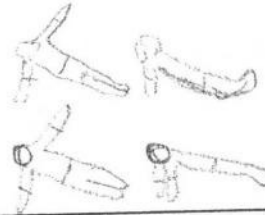
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Bloques 360°

Cualquier ejercicio de bloques simétrico es formidable para tonificar toda la musculatura de sostén. Podemos hacerlo con 4 apoyos (dos brazos y dos piernas) con 3 apoyos (quitando 1 miembro) e incluso con 2 apoyos

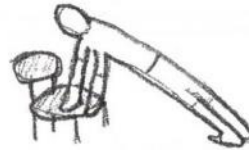
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Flexiones de brazos:

Clásico ejercicio de toda la vida para ejercitar el tren superior, se puede hacer en un plano horizontal o disminuir la dificultad cambiando de plano a más vertical

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: Subida al banco

Un muy buen ejercicio para fortalecer los músculos extensores, principalmente, el cuádriceps. Es importante la impulsión con la pierna libre y la acción de los brazos

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Isquiotibiales: Sentado estira la pierna derecha y flexiona la izquierda elevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio

Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna.

Lumbares: estira una pierna y empuja la otra ~~encontrando~~ cogiendo te de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe estar levantada del suelo. Cambia de pierna

