

EDUCACIÓN FÍSICA - NIVEL SECUNDARIO

Cuerpo en Movimiento. Personas activas para un mundo sano...

En esta etapa del ASPO (Aislamiento Social Preventivo Obligatorio) a los/as Profesores de Educación Física nos pareció una genial idea que te animes a diseñar tu propio plan de entrenamiento personalizado y que te muevas ¿te animas a sumar a tu familia? Y lo mejor es que solo necesitaran una silla.

Realizaremos para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia. La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces puedes realizar éste conjunto de ejercicios.

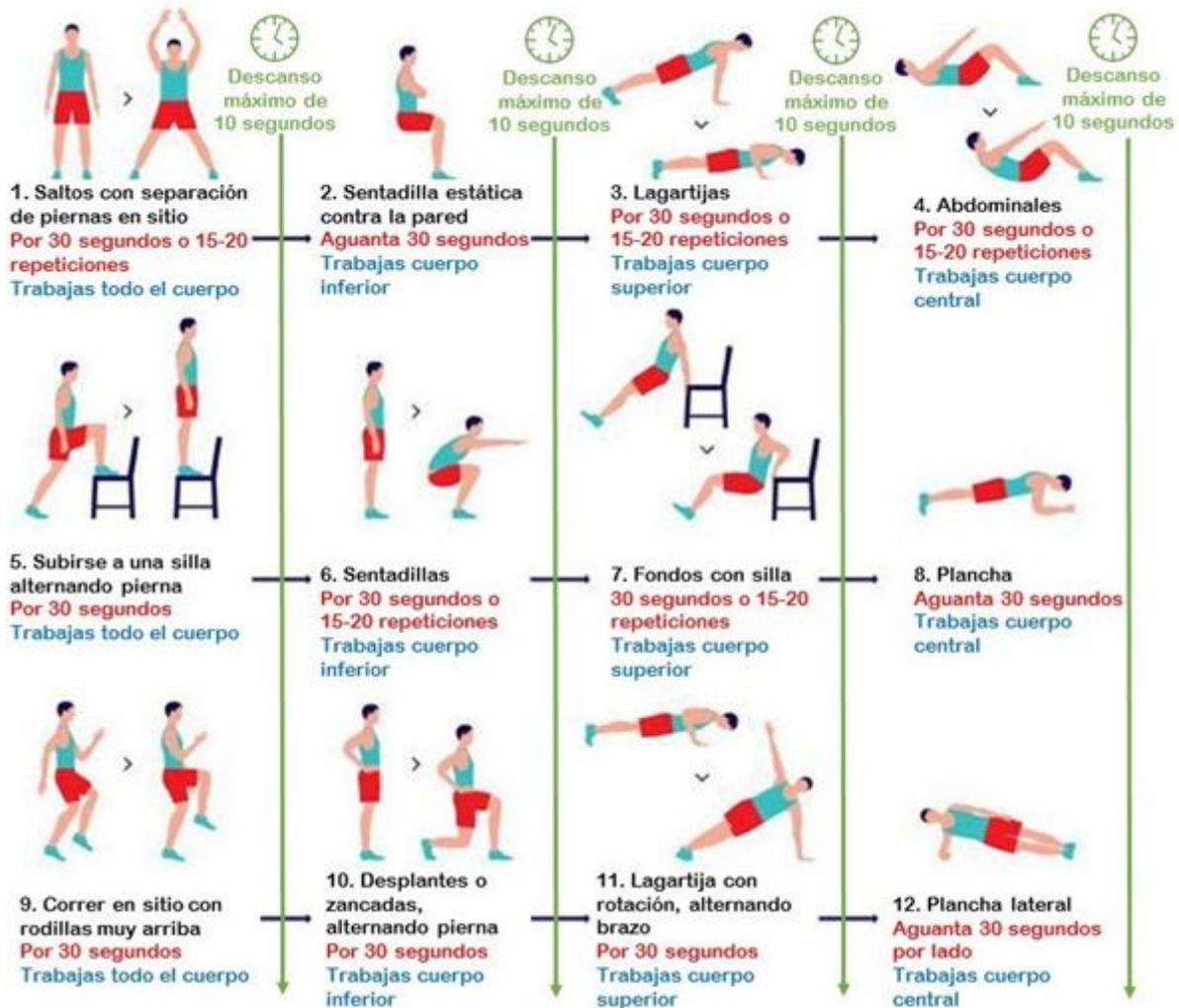
Pasado el tercer día de implementar estas actividades, incrementar el tiempo destinado, y hacerlo en 12 minutos.

Importante:

Cada sesión debe comenzar con una entrada en calor para la movilidad articular general, desde los tobillos hasta el cuello, con una duración aproximadamente de 10 minutos como muestra la imagen.



CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO EN 7 MINUTOS



Es importante que puedas registrar tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el siguiente listado de preguntas, la cual te ayudará a tener un control del proceso de tu entrenamiento.

- En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir el conjunto de ejercicios?

-¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?

-¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?

-¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?

- No olvides elongar cada vez que finalices una actividad física.

Por último ¿Te animas a hacer un video o foto haciendo los ejercicios con el hashtag? # yomemuevoedencasa