





# SESION DE ACTIVIDAD FISICA DE 45 MINUTOS PARA I° Y II° MEDIO

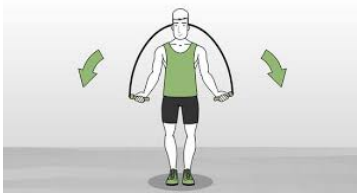
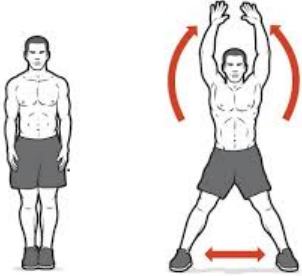






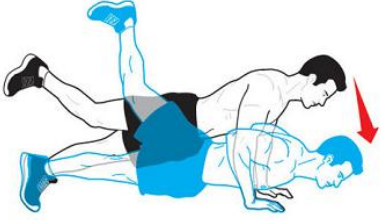
**Meta:** Mantenerse en permanente acción física evitando de esta forma el sedentarismo y preparando al cuerpo a la vuelta de las clases.

**IMPORTANTE:** Recuerda además de controlar tu alimentación saludable, prefiere frutas y verduras, trata de bajar la ingesta de hidratos de carbono en tu dieta alimentaria.


## FICHA BÁSICA DE EJERCITACIÓN

Objetivo/Descripción	Diagrama o dibujo	Sugerencia/comentario
<b>Calentamiento previo</b>		
<p>Realiza un trote en el lugar de tu casa o departamento durante 5 minutos.</p>		<p>*Trata de no hacerlo donde existan obstáculos, donde puedas golpearte o accidentarte                      Cuando falte 1 minuto realiza skipping llevando rodillas al pecho en forma alternada</p> 
<p>Elongaciones y estiramientos                      Luego de trotar y elevar tu temperatura corporal realiza 5 minutos de elongación y estiramientos de todos los grandes segmentos corporales</p>		<p>*Parte siempre de las piernas hasta llegar a la cabeza y recuerda mantener la posición al menos por 10 segundos en cada uno de los ejercicios</p>
<b>Parte troncal o principal</b>		
<p>Realiza plancha abdominal</p>		<p>*Ideal busca alguna colchoneta y/o toalla para apoyar la espalda</p>

		<p>levantar una pierna si consideras que la plancha normal es muy fácil</p>
<p>Realiza saltos con alguna cuerda a pies juntos. Realiza 3 series de 50 saltos seguidos, y después de cada serie descansa al menos 1 minuto</p>		<p>*Ideal ocupa una cuerda de salto, en caso de no tener, realiza saltos combinados con las mismas series y repeticiones</p> 
<p>Realiza flexo-extensión de codos para trabajar la zona de la musculatura del tríceps. Realiza 3 series de 15 repeticiones, y después de cada serie descansa al menos 1 minuto</p>		<p>*Puedes apoyarte en una silla del comedor pero ten la precaución que alguien la afirme, para que no se te corra y te accidentes.</p>
<p>Realiza subidas alternas de piernas para trabajar la zona de la musculatura de las piernas y glúteos Realiza 3 series de 30 repeticiones, y después de cada serie descansa al menos 1 minuto</p>		<p>*Puedes hacer variantes subiendo y bajando con ambos pies. Puedes usar una escalera, un cajón etc.</p> 

<p>Realiza fondos o flexo-extensión de brazos. Realiza 3 series de 10 flexiones con pausas entre cada serie de 30 segundos. (para desarrollar fuerza y poder subir la trepa)</p>		<p>*Puedes hacer la variante con levantamiento de piernas.</p> 
--	---	--

**Vuelta a la calma y relajación**

<p>Realiza las elongaciones finales, puedes trabajar las mismas que realizaste al comienzo</p>		<p>*Puedes hacerlo escuchando una música relajada y recuerda ocupando la respiración (inhalar y exhalar continuamente)</p>
--	--	--

\*Realiza esta rutina al menos 3 veces a la semana y además en (anexo) va la primera evaluación con su rúbrica respectiva, donde se describe el estándar de desempeño y calidad de ejecución