PROPUESTA TRABAJO FÍSICO EN CASA 7º y 8º

Módulo 2

COLEGIO SAN AGUSTÍN

Comunidad Fernando Loyola

PRESENTACIÓN

 Dado los acontecimientos que todos manejamos y que nos aquejan hace ya dos semanas, y con el afán de ser un aporte no sólo para nuestros estudiantes, sino que también para sus familias, los invitamos a mantener el trabajo consciente que resguarda la salud física y mental, contribuyendo en el desarrollo integral que como colegio buscamos entregar.

 De esta forma mantenemos los ejercicios ya propuestos que son opciones (sugeridas) con modificaciones en las cargas, para que durante estas semanas puedas realizar de manera segura en la comodidad de tu casa.

 Finalmente, en relación a la evaluación, entendiendo que nuestra asignatura es práctica sumado a la intención de no sobrecargar a los estudiantes en trabajos teóricos/escritos, informamos que evaluaremos al retornar a nuestras clases de manera regular, estando sin embargo atentos a cualquier modificación en relación a la contingencia.

 Deseando la salud, paz y tranquilidad en sus familias, fraternalmente en Cristo y San Agustín.

Profesores Ed. Física

Comunidad Fernando Loyola

mguinez@colegiosanagustin.cl

lacosta@colegiosanagustin.cl

jreyese@colegiosanagustin.cl

**PLANIFICACIÓN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL HOGAR**

**ABRIL 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MES:** ABRIL | **PERIODO:** 30/03 AL 12/04 | **NIVELES:**  7º A 8º |
| **TECNICO:** No Aplica | **TACTICO:** No Aplica | **COND. FISICA:** RESISTENCIA AERÓBICAFUERZA FLEXIBILIDAD |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | VIERNES |
| **1ª** **Semana****30/03 al 03/04** | \*Trabajo aeróbico (Nado, trotadora, baile, bicicleta estática) durante 30 minutos.\***VIDEO EFI.**\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e **HIGIENE**. | DESCANSO | \*Trabajo aeróbico (Nado, trotadora, baile, bicicleta estática) durante 30 minutos.\***VIDEO EFI.**\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e **HIGIENE**. | DESCANSO | \*Trabajo aeróbico LIBRE durante 30 minutos.\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e HIGIENE. |
| 2ª Semana06/04 al 10/04 | \*Trabajo aeróbico (Nado, trotadora, baile, bicicleta estática) durante 30 minutos.\*VIDEO EFI.\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e HIGIENE. | DESCANSO | \*Trabajo aeróbico (Nado, trotadora, baile, bicicleta estática) durante 30 minutos.\*VIDEO EFI.\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e HIGIENE. | DESCANSO | \*Trabajo aeróbico LIBRE durante 30 minutos.\* Flexibilidad 20 minutos (Yoga, Pilates)\*Hidratación e HIGIENE. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pectoral Flexo -extensión codo Resultado de imagen para pectoral flexionesRepetición: 10 Series: 3 | TrícepsFelxo- extensión codoResultado de imagen para tricep bancaRepetición: 10Series: 3 | Deltoide Imagen relacionadaRepetición: 15Series: 3  | Biceps Resultado de imagen para biceps braquial con bandaRepetición: 10 Series: 3 | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTERepetición:Series: |
| Abdominal isométrico Resultado de imagen para abdominal isometricoRepetición: 30 seg.Series: 3 | OblicuoResultado de imagen para abdominal oblicuo Repetición: 25Series: 3 | EmpujeResultado de imagen para abdominal piernas  empujeRepetición: 15 Series: 3 | Oblicuo con implementoResultado de imagen para abdominal oblicuo con balonRepetición: 12 Series: 3 | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTERepetición:Series: |
| Cuadriceps isométricosImagen relacionadaRepetición: 30 seg.Series: 3  | Gastrocnemios Resultado de imagen para gastrocnemio ejercicioRepetición: 20Series: 3 | Isquitibial EstocadaResultado de imagen para estocada ejercicioRepetición:10Series: 3 | Glúteo Sentadilla profundaResultado de imagen para sentadillaRepetición: 10Series: 3  | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTERepetición:Series: |

Recuerda que todos estos ejercicios son una propuesta que te proponemos realizar acorde a tus características, posibilidades y capacidades.

***FINALMENTE, TE INVITAMOS A VER LAS PROPUESTAS DE EJERCICIOS REALIZADAS CON CARIÑO POR TUS PROFESORES… ÁNIMO!!!***