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](mailto:mguinez@colegiosanagustin.cl)

[lacosta@colegiosanagustin.cl](mailto:lacosta@colegiosanagustin.cl)

[jreyese@colegiosanagustin.cl](mailto: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 AERÓBICA  FUERZA 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  Semana  06/04 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 flexiones  Repetición: 10  Series: 3 | Tríceps  Felxo- extensión codo  Resultado de imagen para tricep banca  Repetición: 10  Series: 3 | Deltoide  Imagen relacionada  Repetición: 15  Series: 3 | Biceps  Resultado de imagen para biceps braquial con banda  Repetición: 10  Series: 3 | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTE  Repetición:  Series: |
| Abdominal isométrico  Resultado de imagen para abdominal isometrico  Repetición: 30 seg.  Series: 3 | Oblicuo  Resultado de imagen para abdominal oblicuo    Repetición: 25  Series: 3 | Empuje  Resultado de imagen para abdominal piernas  empuje  Repetición: 15  Series: 3 | Oblicuo con implemento  Resultado de imagen para abdominal oblicuo con balon  Repetición: 12  Series: 3 | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTE  Repetición:  Series: |
| Cuadriceps isométricos  Imagen relacionada  Repetición: 30 seg.  Series: 3 | Gastrocnemios  Resultado de imagen para gastrocnemio ejercicio  Repetición: 20  Series: 3 | Isquitibial  Estocada  Resultado de imagen para estocada ejercicio  Repetición:10  Series: 3 | Glúteo  Sentadilla profunda  Resultado de imagen para sentadilla  Repetición: 10  Series: 3 | BUSCA UN EJERCICIO QUE TE GUSTE  Repetición:  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!!!***