

Asignatura: Educación Física

Esta época de cuarentena y aislamiento puso en jaque muchos aspectos de nuestra vida diaria. Uno de ellos sin lugar a dudas, y muy importante es la práctica y realización de actividad física, no importando el nivel, ya sea realizándola por placer, o practicando algún deporte amateur o profesional.

La actividad física y el entrenamiento son herramientas fundamentales para poder canalizar nuestras energías en la vida cotidiana.

Es imprescindible mantenernos sanos y físicamente despejados mentalmente, por lo tanto, el desarrollo de actividad física se vuelve indispensable para poder cumplir con esos objetivos.

Por lo tanto, debido a la extensión de la misma, desde la asignatura pasamos una nueva rutina de ejercicios y la tarea de realizar un **TRABAJO PRÁCTICO SOBRE "SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA"**, CON FECHA DE ENTREGA EL 14/04/20.

PLAN DE EJERCICIO FÍSICOS

LUNES: CIRCUITO ABDOMINAL / MIÉRCOLES: CIRCUITO PECHO / VIERNES CIRCUITO PIERNAS

ABDOMEN

20 SEG
PLANCHA LATERAL DER.
20 SEG
PLANCHA LATERAL IZQ.
20 SEG
PLANCHA ABDOMINAL
20 SEG
PATADAS DE BICICLETA
20
SUPERMAN ISOMÉTRICO
10 SEG

FÁCIL

INICIO

SERIES 3
2-3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

DECALISTERIA

PECHO

8 FLEXIONES DECLINADAS
10 FLEXIONES DE PECHO
10 FLEXIONES CERRADAS
5 FONDOS
10 FLEXIONES ANCHAS
20 SEG MANTENER FLEXIÓN
15 FLEXIONES INCLINADAS

FÁCIL

INICIO

SERIES 4
3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

DECALISTERIA

PIERNAS

20 C/U ZANCADAS EN SITIO
SALTO EN PLATAFORMA
10
SENTADILLA ISOMÉTRICA
1 MIN
ELEVACIONES DE PANTORRILLA
15 C/U
30 SENTADILLAS

DIFÍCIL

INICIO

SERIES 4
2 MIN DESCANSO ENTRE SERIES SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

DECALISTERIA