



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN**

Colegio Experimental Paraguay- Brasil

## **ACTIVIDADES DE PROCESO, MES DE MARZO**

2º Etapa del Plan de Contingencia

**ASIGNATURA** : Educación Física

**GRADO / CURSO** : 1º

**SECCIÓN** : T

**PROFESOR** : Hugo Cáceres

### **UNIDAD TEMÁTICA:**

Actividad Física

### **CAPACIDADES:**

- Analiza las estructuras y funciones básicas del organismo con relación al ejercicio físico.
- Valora el efecto positivo de la práctica del ejercicio físico en su organismo.

### **INDICADORES**

- Realiza ejercicios de calentamiento físico antes del entrenamiento.
- Ejecuta ejercicios para mejorar su condición física y salud.

## ACTIVIDAD

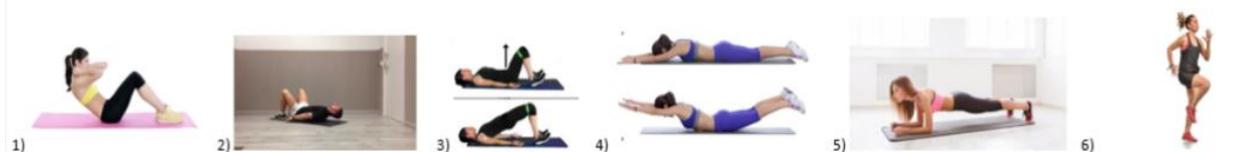
REALIZAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO POR TRES DÍAS DE LA SEMANA ACORDE A LA CAPACIDAD DE CADA UNO. SE SUGIERE SELECCIONAR CUATRO EJERCICIOS DE ENTRADA EN CALOR Y CUATRO TRABAJOS DE FUERZA O REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS CORRESPONDIENTES.

HACER 4 O 5 SERIES (VUELTAS) DE ENTRADA EN CALOR Y TRABAJOS DE FUERZA

TOMAR UN DESCANSO DE 15 SEGUNDOS APROX. ENTRE CADA EJERCICIO

### LUNES

#### ENTRADA EN CALOR



1)  30 Rep.

2)  40 Rep.

3)  15 Rep.

4)  20 Rep.

5)  20 Seg.

6)  15 Seg

5 Series

#### TRABAJOS DE FUERZA



7)  10.10 Rep.

8)  15 Rep

9)  10.10 Rep.

10)  15 Rep.

11)  10 Rep.

12)  20 Metros

5 Series

#### Descripción de los ejercicios:

1. Abdominales
2. Oblicuos: Tocar el talón lado a lado
3. Elevación de cadera
4. Lumbares
5. Plancha
6. Elevación de rodilla en el mismo lugar
7. Subir y bajar de un cajón
8. Flexiones de brazo
9. Peso muerto
10. Australian Push up
11. Burpee
12. Correr 20 m. en el caso de no tener espacio, realizar 20 seg. Elevación de rodillas

## MIÉRCOLES

### ENTRADA EN CALOR



30 Rep.



2)  
40 Rep.



3)  
15.15 Rep.



4)  
10.10 Rep.



5)  
10.10 Rep.



6)  
15 Seg

5 Series

### TRABAJOS DE FUERZA



6)  
15 Rep.



7)  
15 Rep



8)  
10.10 Rep.



9)  
8 Rep.



10)  
20 Metros

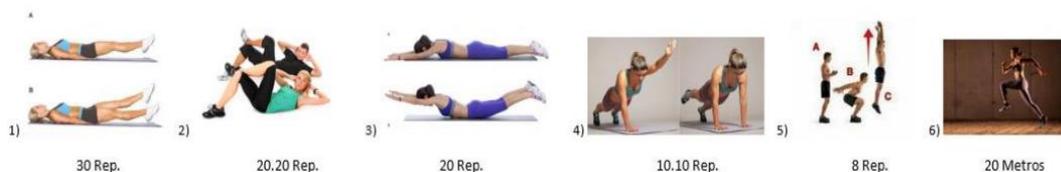
5 Series

### Descripción de los ejercicios:

1. Abdominales visagra
2. Oblicuos
3. Lumbares
4. Sentadilla
5. Zona media, alternar piernas y brazos
6. Escalador
7. Peso muerto
8. Triceps (utilizar silla u otro implemento)
9. Sentadilla Bulgara
10. Burpee
11. Correr 20 m., o en el caso de no tener espacio, realizar 20 seg. Elevación de rodillas

## VIERNES

### ENTRADA EN CALOR



5 Series

### TRABAJOS DE FUERZA



5 Series

#### Descripción de los ejercicios:

1. Abdominales con elevación de piernas
2. Abdominales
3. Lumbares
4. Zona media, alternar piernas y brazos
5. Sentadilla con salto
6. Correr 20 m., o en el caso de no tener espacio, realizar 20 seg. Elevación de rodillas
7. Sentadilla
8. Estocada
9. Flexiones de brazo
10. Zona media: cuadrupedia y elevación de brazos y piernas intercaladas
11. Escalador
12. Skeeping

**MODALIDAD:** El trabajo se realizará en forma individual 3 veces por semana

**FECHA DE ENTREGA:** Viernes 3 de abril de 2020

**MODO DE ENTREGA:** Filmar el entrenamiento y remitir el video por plataforma digital denominada: Google Classroom

**Denominación de la Clase:** Entrenamiento Funcional – 1T

**Código de acceso:** 2nxod7u

Obs.: Descargar la aplicación en el celular y/o computadora y acceder como alumno con el código de ingreso.

