

E.E.S. N°1

Educación física.

Prof. Ricardo Chambers.

Actividad de Agosto (del 17 al 28 de agosto)

**Aptitud aeróbica y fuerza 2.**

Realizar dos días por semana:

**Día 1.**

Trabajar la aptitud aeróbica a través del trote.

**Acondicionamiento previo:**

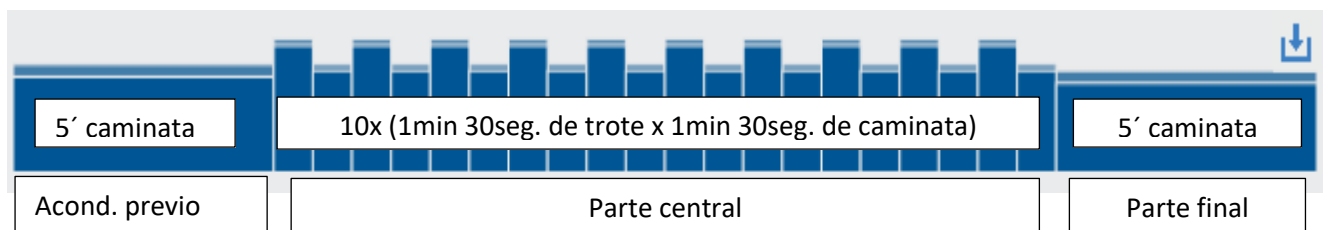
- 1- 5´ de trabajos de movilidad y flexibilidad, en el lugar sin desplazamientos.

***Parte central***

- 2- 5´ caminata de forma progresiva, desde muy baja intensidad a más alta.
- 3- 10 x 1´30" de trote (3-4 PSE) x 1´30" de caminata (1 PSE)

***Parte final***

- 4- 5´ de caminata. (2 – 1 PSE).
- 5- Al finalizar el ultimo minuto de trote registrar la frecuencia cardíaca.



---

## Día 2

**Trabajo de fuerza:**

- 1- 3 x 30 segundos de trabajo (en la posición que muestra la imagen tensionando el abdomen) x 30 segundos de pausa.



- 2- 4 x 20 segundos x 30 de pausa. Durante los 20 seg. Realizar el movimiento del brazo que se ve en la imagen de forma lenta (también se debe generar tensión en el abdomen). Son 2 x 20" por cada lado.



- 3- Plancha de cubito supino a una pierna: 4 x 15 segundos x 30 de pausa. (2 x pierna).



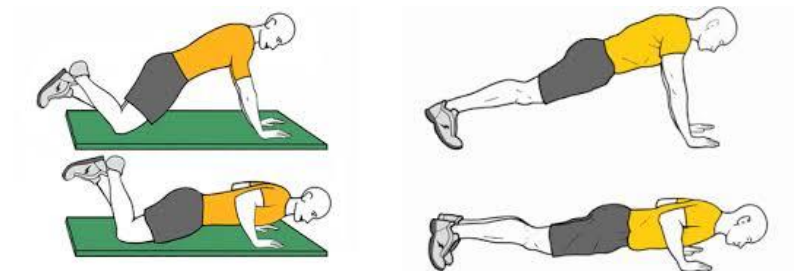
- 4- Sentadilla profunda: 3 x 6 a 10 repeticiones x 2 minutos de pausa:



- 5- Estocadas hacia atrás alternando piernas: 3 x 5 con cada pierna x 1' de pausa. Si puedo, incorporo una botellita de agua en cada mano.



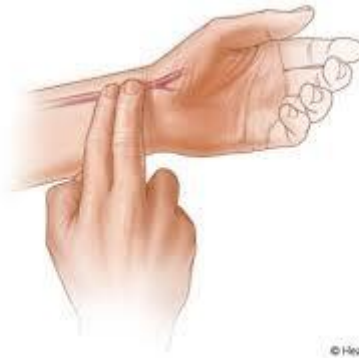
- 6- Flexiones de brazos: puede ser menos complejo apoyando las rodillas o con mayor complejidad apoyando los pies, elegí el que más se adecue a tus posibilidades.  
Realizar: 3 x 8 a 12 repeticiones x 1'30" de pausa.



Luego de realizar las actividades, ya sea día 1 como día 2, registrar en la escala del 1 al 10, (percepción subjetiva del esfuerzo) como sentiste la clase en cuanto a dureza.

También recordá registrar la frecuencia cardíaca en el día 1.

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo



© Healthwise, Incorporated

Contabilizar los pulsos en 6 segundos y luego multiplicar por 10. Por ej. si en 6" cuento 9 pulsos, luego de multiplicarlo por 10 obtendremos las pulsaciones por minuto = 90 ppm.

Prof. Ricardo Chambers.