

E.E.S. N°1

Educación física.

Prof. Ricardo Chambers.

Actividad de Agosto (del 5 al 14 de agosto)

### Aptitud aeróbica y fuerza.

**Realizar dos días por semana:**

#### **Día 1.**

Trabajar la aptitud aeróbica a través del trote.

#### **Acondicionamiento previo:**

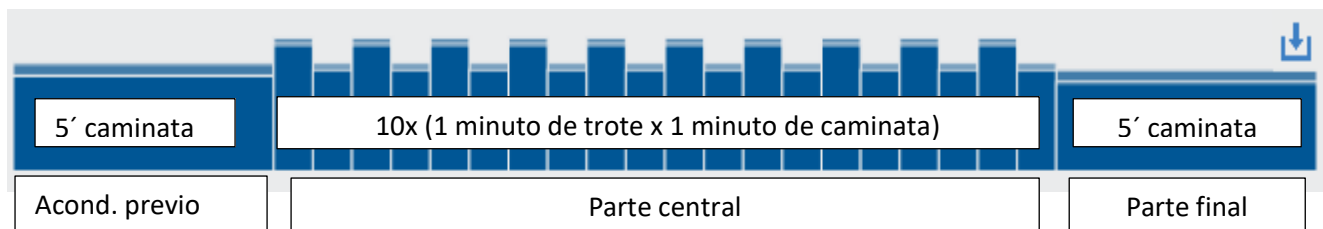
- 1- 5´ de trabajos de movilidad y flexibilidad, en el lugar sin desplazamientos.

#### **Parte central**

- 2- 5´ caminata de forma progresiva, desde muy baja intensidad a más alta.
- 3- 10 x 1´ de trote (2-3 PSE) x 1´ 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 20 segundos de trabajo (en la posición que muestra la imagen tensionando el abdomen) x 30 segundos de pausa.



2- 3 x 15 segundos x 30 de pausa. (también se debe generar tensión en el abdomen).



3- 3 x 15 segundos x 30 de pausa.



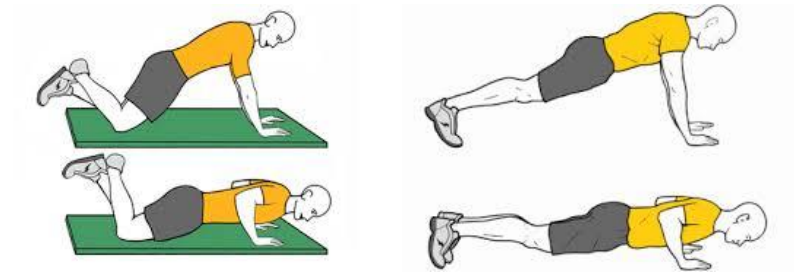
4- Sentadilla: 3 x 11 repeticiones x 1 minuto de pausa:



5- Estocadas hacia atrás alternando piernas: 3 x 5 con cada pierna x 1' de pausa.



- 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 6 a 8 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



Prof. Ricardo Chambers.