



Clase en página web 01-04

CUESTIONARIO SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Objetivo: Evolucionar las capacidades técnico-tácticas y físico-fisiológicas y psicológicas, así como controlar y valorar todos los factores que pueden resultar determinantes en el desarrollo de éstos en el alumno/a

Circuitos de fuerza Repite el ejercicio 15 a 20 veces y 2 a 3 veces

Estocadas frontales y lateral – semi sentadillas con salto (90° rodillas) – salto vertical a pie junto – skipping en el lugar – flexiones spiderman – estocadas con salto – rodillas al pecho en el lugar – burpees.

<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>

en el siguiente link encontrarás entrenamiento funcional para principiantes, con calentamiento incluido, ejercicios de 8 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=3CDDueKoG3s>

En el siguiente link puedes realizar los siguientes ejercicios de resistencia relacionados al deporte, los conos pueden ser reemplazados por ropa, botellas, etc. La idea es realizar ejercicios 15 a 20 repeticiones continuas para luego descansar. Podemos adaptar al patio de la casa si no tienes espacio suficiente realiza lo que puedas en el hogar.

<https://www.youtube.com/watch?v=8VxroYIOPpc> Fútbol con balón Técnica

<https://www.youtube.com/watch?v=PSV7-qRHv5g> Fútbol sin balón Físico

<https://www.youtube.com/watch?v=Pe24XtNAfHo> vóleybol sin balón Físico

<https://www.youtube.com/watch?v=emZ3oslAWV0> Vóleybol con balón Técnica

<https://www.youtube.com/watch?v=h2xgg5kojn4> con o sin balón físico

<https://www.youtube.com/watch?v=vP4rsvSvC1M> básquet con balón técnico



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 2M

En los siguientes link encontrarás clases de pilates y yoga, es de vital importancia este trabajo ya que se trabaja resistencia y flexibilidad dentro de éstas clases.

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

Trabajos para fortalecer abdomen

<https://www.youtube.com/watch?v=WinfSkAj8A>

https://www.youtube.com/watch?v=c_XOTJJxfVQ



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 2M

Clase en página web 01-04

CUESTIONARIO SOBRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha entrega:

Puntaje ideal: _____ Puntaje total: _____ Nota: _____

INSTRUCCIONES:

- Recuerda que debes continuar entrenando en casa, hacer actividad física controlada y constante es fundamental para mejorar tu calidad de vida.
- Actividad con nota
- El cuestionario debe ser entregado vía correo electrónico el día lunes 13 de abril para su evaluación.
- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8161/1/FCHE-CEF-318.pdf>
- https://prof.webcindario.com/manual_teorico_practico.pdf

EL PPT DEBE TENER

1. De acuerdo a tu respuesta del trabajo anterior escribe con tus palabras que es el acondicionamiento físico. **2pts**
2. Qué es la Frecuencia Cardíaca **1pt.**
3. Qué es el calentamiento **2pts**
4. Cuantos tipos de calentamientos existen, nombralos y descríbelos **4 pts**
5. Describe que es el entrenamiento aeróbico y anaeróbico **4pts**
6. Qué es: **12pts**
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Coordinación
 - Equilibrio



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 2M

7. Define con tus palabras un circuito de entrenamiento **2pts**
8. Según la definición y lo visto en clases de que forma se tiene que trabajar el cuerpo en los circuito de entrenamiento **4pts RESPUESTA DADA EN LA CLASE 7 DE MARZO.**
9. Crea tu propio circuito de entrenamiento según lo visto en clases 6 estaciones. (solo las estaciones, no tiempos) **12 pts**



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 2M

Archivo en página web 28-04

I Unidad
Acondicionamiento Físico

INSTRUCCIONES:

- Clase por plataforma zoom
- Debe ingresar al link enviado a correo electrónico e ingresar a clases el día 28-04. 10:15 hrs.

OBJETIVO:

- Conocer sobre el sistema óseo de nuestro organismo
- Aprender conceptos fundamentales dentro de la unidad de acondicionamiento físico
- Responder a preguntas de siguiente trabajo