

Mejoramos la fuerza - movilidad - flexibilidad. (Rodea lo que corresponda)

Objetivo: Fuerza

Volumen: Intensidad: 50-60% Descanso: 1-2 min Material:

Indicaciones al realizar ejercicio

1. Para no perder el equilibrio, ten la vista fija en un punto y sube lo que puedas.
2. No bajes demasiado si crees que no puedes, hazlo lentamente y con la espalda recta.
3. La espalda muy recta y no te heches demasiado hacia delante, para no perder el equilibrio.
4. Si se te cae el taco levanta la mano para que te ayudemos. Intenta tener los brazos más alto posible y la espalda recta.
5. Tener la espalda recta y hacer el movimiento casi exclusivamente con el codo.
6. Poner bien el codo en la mano y si no se puede, no pasar la mano por dentro.

Evaluación

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien

NOTA Global de mi GRUPO:

NOTA Compañeros grupo: 1: / 2: / 3: / 4: / 5: / 6: / 7:

NOTA Profesor:

NOTA Final:

GRUPO 2

Alumno 1: Javi

Alumno 2: Elena D

Alumno 3: Serena

Alumno 4: Marco

Alumno 5:

Alumno 6:

Beneficios

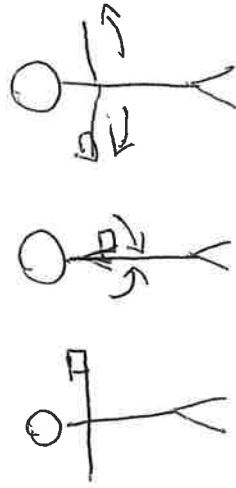
- Fuerza y movilidad de piernas → Disminuye el peso corporal, disminuye la presión arterial, aumenta la circulación muscular.
- Fuerza y movilidad de brazos → los músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y a prevenir el dolor de espalda y las lesiones, así como a realizar actividades diarias más fácilmente y sin fatiga, como llevar, levantar...

MEJORAMOS LA:

Objetivo: Fuerza y movilidad de brazos.

Ejercicio nº 4: Transporte de tacos: Depie, con la espalda recta y los brazos rectos a los lados, pasate un taco de una mano a otra, sin flexionar los codos.

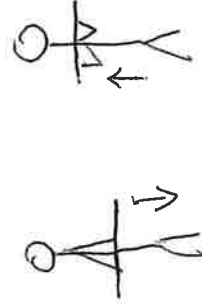
Dibujo:



Ejercicio nº 5: Curl de bíceps:

Con una barra de plástico, de pie y con la espalda recta. Levanta la barra hacia arriba y hacia abajo controladamente.

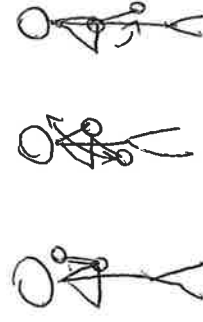
Dibujo:



Ejercicio nº 6: Extensión y flexión de codo:

Con una mano en el otro codo, pasa la otra por dentro, extendiendo el codo y vuelve a pasarlo por dentro para llevarlo a la posición inicial.

Dibujo:

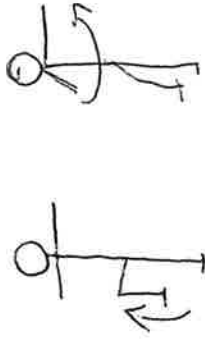


MEJORAMOS LA:

Objetivo: Fuerza y movilidad de piernas.

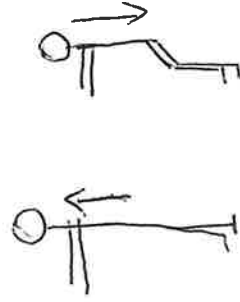
Ejercicio nº 1: Elevaciones de rodillas y rotación de torso: Levanta una pierna y seguido rotar el torso 90° hacia la derecha y después izquierda.

Dibujo:



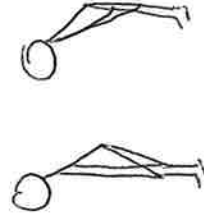
Ejercicio nº 2: Sentadillas
Flexiona tus rodillas un poco, con los brazos extendidos y la espalda completamente recta.

Dibujo:



Ejercicio nº 3: Flexión de rodilla: Con la espalda recta y las manos en las rodillas, flexionalas muy poco y extiendelas.

Dibujo:



Ficha juegos para el desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas

Nombre alumnos: Javier, Serena, Elena D y Marco

Nombre del juego: Búsqueda de colores.

Secretario: Marco

Encargado Material: Savi

Encargado Explicación: Elena D

Control tiempo y dudas: Serena

Material a utilizar: Tarjetas de colores

Cualidad a Trabajar: Velocidad de reacción

Organización (lugar-grupos-individual)

Lugar grande, en grupos.

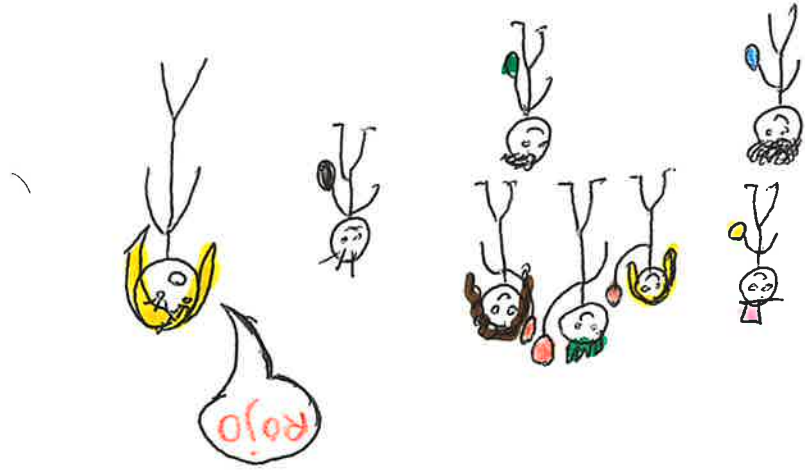
Desarrollo: A cada persona se le da una tarjeta con un color, tienen que estar moviéndose todo el rato.

Uno del grupo gritará un color y se tendrán que agrupar los que lo tengan. Si suena el

silbato una vez, se tendrán que intercambiar todos los colores. En la última fase, con dos silbidos cada persona de

tendrán que hacer grupos con una persona de cada color.

Gráfico:



NOTA Final

NOTA de mi GRUPO: 4

NOTA Compañeros: 4

NOTA Profesor:

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien

