Clase Práctica 1:

Entonces para comenzar con nuestras clases prácticas desde casa vamos a comenzar por mejorar nuestra condición física, ejercitando cada uno de los componentes, con los siguientes ejercicios :

1.) Resistencia:

- Trotar en el lugar contando hasta 20.
- Parado, abrir y cerrar piernas y brazos contando hasta 20.

2.) Fuerza:

- Parado, saltamos de un lado a otro contando hasta 20.
- Parado, saltamos adelante, atrás contando hasta 20.

3.) Velocidad:

- Colocar dos cojines con una distancia entre ellos de 6 pasos y tocarlos 8 veces lo más rápido posible uno cada vez.
- Sentado al lado de cualquiera de los dos cojines, pararse rápidamente a tocar el otro cojín. repetir 8 veces.

4.) Flexibilidad:

- Sentado con las piernas separadas, inclinar el tronco hacia adelante y tocarse el tobillo derecho primero contando hasta 20, y luego el tobillo izquierdo contando hasta 20, repetir 4 veces lo mismo.
- Parado con los pies juntos sin flexionar o doblar las rodillas inclinar el tronco hacia adelante tratando de tocarse la punta de los pies, contar hasta 10, repetir 4 veces lo mismo.

Repite lo mismo día por medio durante dos semanas

EVALUACIÓN :

Con tu celular te grabas haciendo la rutina de ejercicios completa y me lo envías al correo que aparece a continuación según sea tu curso, si no tienes como hacerlo debes prepararte para la vuelta a clases donde serás evaluado de forma presencial con la misma rutina.

Correos:

7°básicos : edfisica7cdol.com

8°básicos : edfisica8cdol.com