**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA DE APLICACIÓN:** 16 AL 20 DE MARZO

**Esta Guía de trabajo debe ser enviada de regreso a mas tardar el día Lunes 23 de Marzo al correo profevictoreducfisica@hotmail.com**

**ACTIVIDAD:**

1. **Defina brevemente los siguientes conceptos.**

**1.- ¿Que es IMC?**

**2.- ¿Cuáles son los hábitos de vida saludable?**

**3.- ¿Que es hábitos de higiene personal?**

C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png

1. **Plan de entrenamiento físico a realizar en casa , marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Resistencia Cardiovascular.**  Realizar ejercicios de velocidad (correr) de un punto a otro como se muestra en la imagen a continuación.  Ubica 4 objetos separados uno del otro a lo menos por 2 metros de distancia entre si, debes correr desde el primero objeto al segundo y luego regresar al primero , posteriormente correr al 3 objeto y regresar al primero nuevamente y repetir la misma secuencia hacia el cuarto objeto. Regresando siempre al punto de partida  Repetir esta secuencia 3 veces cada día, con un breve descanso de no más de un minuto. | Resultado de imagen para niño corriendo |  |  |  |
| **Saltar la cuerda**  Ejecuta saltar la cuerda por un minuto sin detenerse, a un ritmo moderado.  Repetir secuencia 3 veces por día, con un breve descanso de no más de un minuto. | **Resultado de imagen para niño saltando la cuerda** |  |  |  |
| **Fortalecimiento muscular.**  Ejecutar posición “plancha“ por 30 segundos sin descansar, la posición debe ser apoyando la punta de los pies y los antebrazos, manteniendo la cadera y rodillas en el aire con el cuerpo lo mas estirado posible.  Repetir secuencia 3 veces por día, con un breve descanso de no más de un minuto. | **C:\Users\Convivencia\Desktop\palncha-abdominal.jpg** |  |  |  |

1. **Sugerencia de Minuta colaciones saludable semana 1.**

****