

ESCUELA SUPERIOR DE COMERCIO

CARLOS PELLEGRINI

Educación Física 2º AÑO

Circuito de acondicionamiento físico

Objetivos:

- **Mantener la condición física general**
- **Mitigar los efectos sedentarios de la virtualidad**

Este material, fue confeccionado como una herramienta para ayudarte a enfrentar los riesgos del sedentarismo a que estamos expuesto por estas medidas excepcionales pero necesarias.

Es nuestra intención que lo tomes de esa manera, como una oportunidad de poder ver y notar la evolución en tu rendimiento.

Que puedas vivenciar como semana a semana vas aumentando las repeticiones o incrementas el tiempo de carga o que lo puedas hacer con menos esfuerzo.

Éxitos!!! Enviamos un mensaje para que nos cuentes como te fue!!!

ESCUELA SUPERIOR DE COMECIO

CARLOS PELLEGRINI

Educación Física 2º Año

Desarrollo:

- Realizar alguno de los circuitos físicos que se detallan a continuación 3 veces por semana (lunes/miércoles/viernes o martes/jueves/sábado)
- Te ofrecemos 2 circuitos para que puedas intercalar entre los 3 días

A tener en cuenta:

- Durante la realización, respetar los tiempos de trabajo y de pausa.
- Los tiempos de trabajo son estimativos, sino logras mantener una correcta técnica, da por finalizado el ejercicio. Si debes mantener los tiempos de pausa.
- Registra la cantidad de repeticiones o de tiempo que lograste mantener con buena técnica cada ejercicio, esto te dará un parámetro de tu mejora.
- Una vez finalizado el circuito completo no te olvides de hacer el anexo de elongación.
- Mantenete bien hidratado, evita sentir sed, toma agua antes, durante y después.
- No realices la actividad en ayuno.

CIRCUITO N° 1

2° Año

Ejercicio N° 5

Espinales: subo y bajo brazos y piernas 20" a 30"



Ejercicio N° 1

Flexiones de brazos subo y me toco el hombro 20" a 30"



Hacer 2 o 3 series
Pausa entre ejercicio: 30" a 40"
Pausa entre serie: 3'
Invita a alguien de tu familia a participar
Pone música

Ejercicio N° 4

Subo y bajo las rodillas 20" a 30"



Ejercicio N° 2

Sentadilla con salto 20" a 30"



Ejercicio N° 3

Abdominales Bolitas 20" a 30"



CIRCUITO N° 2

2° Año

Ejercicio N° 5

Espinales brazo y
pierna alternadas
20" a 30"



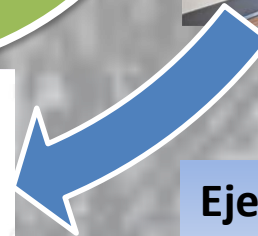
Ejercicio N° 1

Fondo de tríceps
20" a 30"



Ejercicio N° 2

Sentadilla
estática
20" a 30"



Ejercicio N° 3

Planchas laterales levanto
el brazo 20" a 30"



Ejercicio N° 4

Coordinación
cambio de
piernas tijera
20" a 30"



Hacer 2 o 3 series
Pausa entre
ejercicio: 30" a 40"
Pausa entre serie: 3'
Invita a alguien de tu
familia a participar
Pone música

Elongación 10 ejercicios los 3 días

2° Año

Ejercicio N° 5
Zona Lumbar

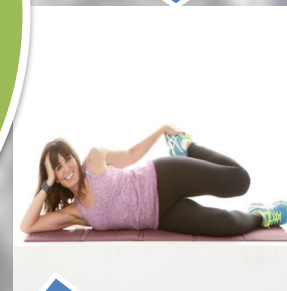


Ejercicio N° 1
Pectorales



Sostener la posición
al menos 30"
Realizar los ejercicios
con ambos lados
Deben sentir tensión
muscular
Elegí música
tranquila

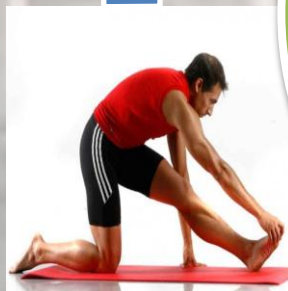
Ejercicio N° 2
Cuádriceps



Ejercicio N° 3
Abdominales



Ejercicio N° 4
Izquiotibiales



Elongación 10 ejercicios los 3 días

2º Año

Ejercicio N° 10
Cadena
posterior
cruzada



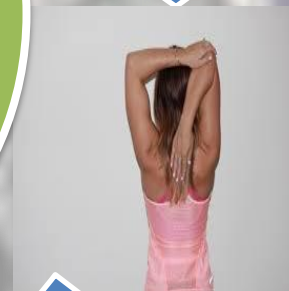
Ejercicio N° 6
aductores

Sostener la posición
al menos 30"
Realizar los ejercicios
con ambos lados
Deben sentir tensión
muscular
Elegí música
tranquila

Ejercicio N° 9
Psoas Ilíaco



Ejercicio N° 7
Tríceps



Ejercicio N° 8
Glúteos





ESCUELA SUPERIOR DE COMERCIO CARLOS PELLEGRINI

Educación Física 2º Año

Control y evaluación:

Preparar los siguientes elementos:

- Cronometro, para medir los tiempos de causa y carga
- Lápiz y cuaderno para anotar las repeticiones y/o los tiempos.