

Actividades del Taller de Educación Física 2DO SEMESTRE.

De manera individual realizaras las siguientes rutinas anaeróbicas, estas las puedes tomar como referencia o realizar alguna similar, es importante realizar tu rutina cuidando las 3 fases de una sesión práctica.

1. Calentamiento general (calistenia)
2. Desarrollo de la rutina.
3. Relajación de los músculos. (flexibilidad especifica)

Semana del 20 al 24 de Abril del 2020.

1.-De manera individual realizara actividades anaeróbicas (polimetría).

<https://www.youtube.com/watch?v=NnT9lw2zeCQ>

Semana del 27 al 30 del 2020

2.-El docente enviara el link de un video para la realización de circuitos para trabajar el entrenamiento aeróbico.

<https://www.youtube.com/watch?v=7WO2bz47Y5A&nohtml5=False>

Semana 4 al 08 de mayo del 2020

3.- El docente enviara el link de un video una rutina de actividades complejas sin implementos (crossfit)

<https://www.youtube.com/watch?v=9eE9SxNyeB0>

Para evidenciar tú practica deberás realizar 1 Diario de practica por semana, misma que enviaras a plataforma, es decir en el reporte o Diario deberás mencionar que ejercicios realizaste, la duración de los mismos, las series y repeticiones realizadas, entre otros aspectos que consideres importantes.