**PLAN DE CLASE**

**20**

**DR 180 A EJERCICIO FÍSICO Y MANEJO DEL ESTRÉS Sección No**

**1**

**SEMANA No. Del 22 al 26 de JUNIO 2020**

 **PROFESOR: MAIL**

**rcatalangonzalez@gmail.com**

**RODOLFO CATALÁN**

**UNIDAD TEMÁTICA: CORE + ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**

El **CORE o núcleo**, es una zona anatómica del organismo cuya función es múltiple y de una importancia vital para la salud orgánico-postural de las personas. Está constituido por los músculos de la faja abdominal tanto superficiales **(recto abdominal, oblicuos)** como profundos **(transverso, multífidos)** además de los músculos de la cintura escapular. Su función principal es la estabilidad del raquis o tronco, ayuda entre otras cosas a transferir movimientos y a estabilizar mediante el control motor, por consecuencia en el CORE se solicitan ejercicios de movilidad, flexibilidad dinámica y estabilidad **(estática y dinámica)**, está todo integrado. Se proponen ejercicios progresivos con dificultad creciente y sin material, solo se debe contar con un espacio mínimo.

La **resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado. Son las ejercitaciones en las que **se** pone en movimiento los músculos mayores del cuerpo durante un período prolongado, ayudando a quemar grasa y perder calorías. El ejercicio físico cardiovascular ayuda a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas

**OBJETIVO**

**OBJETIVO CORE:**

Fortalecer la musculatura  responsable de producir, resistir y estabilizar el movimiento corporal, contribuyendo  en la salud de los estudiantes previniendo lesiones al ejecutar cualquier movimiento corporal en su  vida diaria.

**OBJETIVO CARDIO:**

Desarrollar la resistencia cardiovascular  para aumentar la capacidad de realizar un trabajo de forma efectiva durante el máximo tiempo posible contribuyendo  en la salud de los estudiantes con  los beneficios fisiológicos de este tipo de ejercicio físico.

**CALENTAMIENTO**

[**https://www.youtube.com/watch?v=g0z0rqoSmxY**](https://www.youtube.com/watch?v=g0z0rqoSmxY)

**TAREAS ESENCIALES**

**Semana 8 Nivel Medio**

Repetir los mismos ejercicios de la semana anterior, pero aumentando el tiempo de estimulación y el número de series. **Ejecutar esta semana 6 series de 30” en ambos ejercicios.**

Activación

Ejercicio 1 sentadilla lateral: ejecutar sentadilla lateral caminando dos pasos y luego dos pasos hacia el otro lado, repetir de forma continuada hasta cumplir el tiempo

(4x20”)

Ejercico 2 flexión de rodilla “puente”: ejecutar en posición decúbito supino (boca arriba) con piernas flexionadas apoyando solo talones en el suelo levantar caderas de forma continua hasta cumplir tiempo.

(4x20”)

**LINK O CÁPSULAS COMPLEMENTARIAS DE ENTRENAMIENTO**

[**https://www.youtube.com/watch?v=908\_TON1JlI**](https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JlI) **CARDIO 15\***

**LINK O CÁPSULA SUGERIDO DE FLEXIBILIDAD Y/O RELAJACIÓN**

 [**https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA**](https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA)  **ESTIRAMIENTO**

[**https://www.youtube.com/watch?v=oZv175V192I**](https://www.youtube.com/watch?v=oZv175V192I) **RELAJACION**