**PLAN DE CLASE**

**21**

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

**1**

**SEMANA No. Del 06 al 10de JULIO 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=G3IShqdadXA**](https://www.youtube.com/watch?v=G3IShqdadXA) **CALENTAMIENTO**

**TAREAS ESENCIALES**

**Semana 9 Nivel Avanzado**

**Ejercicio 1:** sentadilla con brazos extendidos arriba, tratando de evitar que los brazos se inclinen hacia adelante al momento de bajar el cuerpo en flexión de 90°

(6x30”)

**Ejercicio 2:** estocada con giro (con brazos arriba extendidos girando hacia el lado de la pierna más adelantada)

(4x 30” por cada lado)

**Ejercicio 3:** sentadilla con saltos llevando rodillas al pecho sin flexionar el tronco al momento de flexionar rodillas en salto.

(4x12)

**LINK O CÁPSULAS COMPLEMENTARIAS DE ENTRENAMIENTO**

[**https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g**](https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g) **CARDIO 15\***

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=3TPNjooe\_Ps**](https://www.youtube.com/watch?v=3TPNjooe_Ps) **ESTIRAMIENTO**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DMqLQV\_VvsI**](https://www.youtube.com/watch?v=DMqLQV_VvsI) **RELAJACION**