

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	TALLER VIRTUAL DE APOYO	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nodo: DESARROLLO HUMANO		

Docente: BRYAN GIRALDO Grado: DÉCIMO

Fecha: 27 al 30 de Abril de 2020

1. Teniendo en cuenta los contenidos del taller número uno, realice el quiz en línea entrando en link que se encuentra a continuación procurando tener la máxima puntuación:
Procura realizarlo a conciencia.

QUIZ #1

<https://www.free-anatomy-quiz.com/skeletonIDQ1.html>

QUIZ #2

<https://www.free-anatomy-quiz.com/skeletonIDQ2.html>

2. Realice los siguientes circuitos teniendo en cuenta la intensidad descrita según su nivel de acondicionamiento (avanzado, intermedio y novato) y los ejercicios expuestos en la imagen:



Descriptor: (E) Ejercicio, (R) número de veces que realizo el movimiento, (T) el tiempo que durará la posición del cuerpo ejecutando el ejercicio, (Circuito) metodología de entrenamiento que consiste en que el sujeto debe ejecutar el número de repeticiones de un ejercicio antes de proceder a desarrollar el próximo ejercicio. (Cada lado) realizar la actividad con la extremidad derecha e izquierda, (Series) número de veces que se repiten los ejercicios.

CALENTAMIENTO: Realizar los ejercicios 1 y 9 por 30 segundos cada uno continuos por cuatro series.

METODOLOGÍA	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES/ TIEMPO
CIRCUITO #1	10, 11, 9 y 4	Avanzado: 5 Intermedio: 4 Novatos: 3	Avanzados: E10: 20R cada lado E11: 8R cada lado E9: 30R cada lado E4: 20R Intermedio: E10: 16R cada lado E11: 6R cada lado E9: 20R cada lado E4: 15R Novatos: E10: 12R cada lado E11: 4R cada lado E9: 15R cada lado E4: 12R