



**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Nodo: DESARROLLO HUMANO**

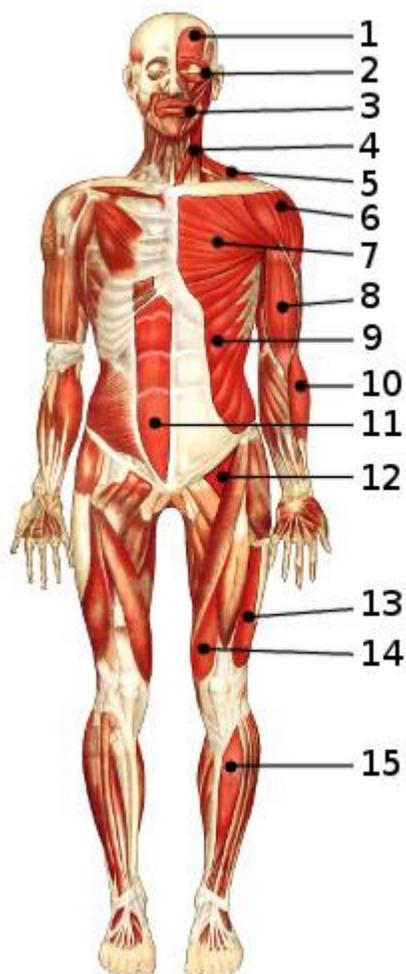
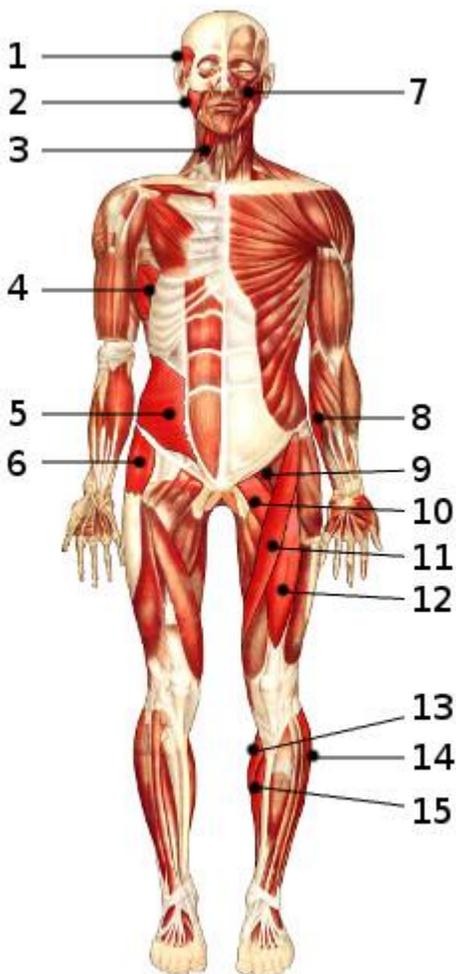
**Docente: BRYAN GIRALDO Grado: ONCE**

**Fecha: 27 al 30 de Abril de 2020**

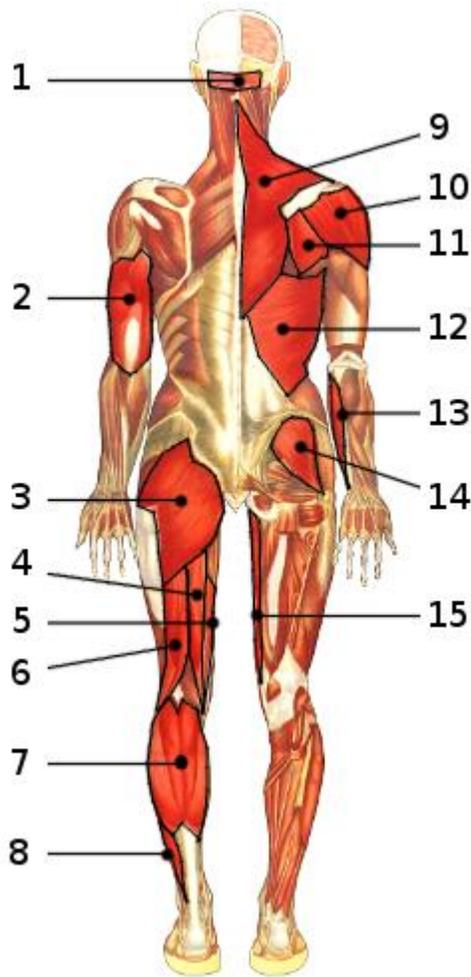
1. Busque los nombres de los músculos en la cara anterior y posterior del cuerpo humano y ubíquelos en la imagen que se muestra a continuación:

*Musculatura cara anterior del cuerpo humano #1.*

*Musculatura cara anterior del cuerpo humano #2.*



*Musculatura cara posterior del cuerpo humano.*



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



**Descriptores:** (E) Ejercicio, (R) número de veces que realice 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
			<b>Avanzados:</b> E3: 20R E6: 25R E9: 30R cada lado E12: T 30seg. cada lado

<b>CIRCUITO</b>	<b>3, 6, 9 y 12</b>	<b>Avanzado: 5</b> <b>Intermedio: 4</b> <b>Novatos: 3</b>	<b>Intermedio:</b> E3: 15R E6: 18R E9: 20R cada lado E12: T 20seg. cada lado <b>Novatos:</b> E3: 10R E6: 12R E9: 15R cada lado E12: T 12seg. cada lado
-----------------	---------------------	---	---