

	<p>Centro educativo La Inmaculada Concepción C/ San Miguel, 18 41530 – Morón de la Frontera (SEVILLA) www.colegiolainmaculada.com Teléfono: 954850294</p>	<p>ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA ADULTA</p>	<p>Periodo: Marzo 2020</p>
--	---	---	--

TRABAJO FÍSICO PARA LOS ALUMNOS DE LA ESO EN LA ASIGNATURA DE EF Y PARA LOS DEMÁS ADULTOS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Debido a la falta de actividad física en la que nos vemos inmersos por este largo periodo de tiempo de confinamiento, hemos decidido desde el departamento de Educación Física, marcarles unas pautas a seguir a nuestro alumnado para que mantengan la forma física, e incluso en muchos casos, la puedan mejorar. De la misma manera, invitamos a que cualquier miembro de la familia acompañe a su hijo/a a lo largo de la persecución de su objetivo individual.

A continuación, detallaremos los pasos a seguir por nuestros padres y alumnos, y justificaremos nuestra propuesta:

1. Entrad en “**Play Store**” y buscad escribiendo el nombre: “**Entrenamiento de 7 minutos**”. El logo es verde con el número 7 de color verde en el centro y con la fecha en rojo “2020”. Le daréis a “**Instalar**”.
2. Al instalarla, veréis un logo en vuestra pantalla de color verde y blanco con un “**7**” en el centro. El nombre que aparece en la parte inferior del logo es “**7 minutos**”.
3. Una vez instalada, entráis en la misma y podréis seguir los pasos de peso y altura.
4. A continuación, podréis ver diferentes partes del cuerpo para entrenarlas por separado (glúteos, piernas, brazo y estiramientos). Aquí podréis acceder siempre que deseéis trabajar algunas de estas partes mencionadas, pero yo os recomiendo la parte “**Desafíos 30 días**”, es mucho más motivador y podréis hacer vuestro entrenamiento

 <p>Centro educativo La Inmaculada Concepción C/ San Miguel, 18 41530 – Morón de la Frontera (SEVILLA) www.colegiolainmaculada.com Teléfono: 954850294</p>	<p>ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA ADULTA</p>	<p>Periodo: Marzo 2020</p>
--	---	--

individualizado. Cada ejercicio tiene un video explicativo para hacer la técnica correctamente y no provocar lesiones.

5. Dentro de “**Desafíos 30 días**” seleccionad vuestro plan de entrenamiento, en función de vuestra condición física. Le daréis a “1” y empezareis vuestro entrenamiento (en la parte superior derecha aparece un icono de una cámara de video, pulsadla para verlo).

6. En función de vuestro estado de forma, podreis cambiar vuestro plan siempre que lo deseéis y continuar por el día de entrenamiento que queráis marcar. Eso sí, hacedlo de manera ordenada y siguiendo la planificación que os marca la aplicación con responsabilidad y compromiso.

¡Confío en vosotros!

JUSTIFICACIÓN DE NUESTRA PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Este programa de entrenamiento de 7 minutos está basado en HICT (circuito de entrenamiento de alta intensidad) el cual demostró la forma más “segura, eficaz y eficiente” para mejorar el estado físico muscular y aeróbico.

Sólo te llevará unos 7 minutos, consta de 13 ejercicios a ser realizados durante 30 segundo, con 10 segundos de descanso entre cada ejercicio. Todo lo que necesitas es sólo una silla y una pared, repitiendo 2-3 circuitos según su tiempo disponible.

El entrenamiento de 7 minutos fue diseñado para las personas con tiempo limitado, ayudándoles a administrar y expandir la energía física en muy poco tiempo, y se puede hacer en cualquier lugar.

 <p> Centro educativo La Inmaculada Concepción C/ San Miguel, 18 41530 – Morón de la Frontera (SEVILLA) www.colegiolainmaculada.com Teléfono: 954850294 </p>	ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA ADULTA	Periodo: Marzo 2020
---	--	---

Este programa utiliza el peso corporal como resistencia, involucra todos los músculos del cuerpo a una actividad muy intensa, es duro, pero realmente funciona. Como dijo su autor “máximos resultados con una mínima inversión”.

LOS BENEFICIOS:

El entrenamiento de 7 minutos es una forma rápida y eficiente para perder el exceso de peso y grasa corporal debido a que el entrenamiento de resistencia influye significativamente en la cantidad de grasa quemada durante el entrenamiento.

HICT puede ser un medio muy eficaz y eficiente para aumentar el VO2 máximo (volumen de oxígeno) de un individuo, por lo que puede mejorar su salud cardiopulmonar.

ORDEN DE LOS EJERCICIOS:

Debe seguir el orden HICT 7 minutos, ya que permite que grupos musculares opuestos alternen entre descanso y trabajo de ejercicios posteriores.

NÚMERO DE EJERCICIOS:

Los expertos en HICT sugieren estos 13 ejercicios, ya que se trabajan y se fortalecen todos los músculos en una sesión.

TIEMPO INDIVIDUAL DE CADA EJERCICIO:

Cada ejercicio se debe realizar 12-15 veces, siendo 30 segundos suficientes para cada ejercicio.

DESCANSO ENTRE SERIES:

30 segundos o menos se considera un buen tiempo para descansar. La aplicación establece por defecto 10 segundos, lo que hace que el tiempo total sea 7 minutos.

	Centro educativo La Inmaculada Concepción C/ San Miguel, 18 41530 – Morón de la Frontera (SEVILLA) www.colegiolainmaculada.com Teléfono: 954850294	ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA ADULTA	Periodo: Marzo 2020
--	---	--	-----------------------------------

TIEMPO TOTAL DEL EJERCICIO:

Puede repetir el circuito 2-3 veces, ACSM (The American College of Sports Medicine) sugiere al menos 20 minutos en total, lo que equivale a repetir el circuito tres veces.

¡ESPERO QUE LO DISFRUTÉIS!