

ACTIVIDADES

Realizar por día las dos rutinas que se muestran en las dos imágenes de salto de cuerda y de planchas, para que los alumnos traten de mantener su condición física, y se liberen de tensión y estrés que pudieran provocar al estar en casa. Ya que los chicos deben de seguir teniendo una rutina de trabajo, disciplina y orden. También se dejaron tres investigaciones de cuestiones teóricas de la asignatura.

Los alumnos trataran de realizar las rutinas de ejercicio a sus posibilidades, ya que en las imágenes se indica cuanto realizaran por día, en número , tiempo y series .

**LUNES 23 DE MARZO DE 2020** Investigar y escribir en su cuaderno, los beneficios que tenemos en nuestro organismo por saltar la cuerda .

**MARTES 24 DE MARZO DE 2020** Investigar y escribir en su cuaderno, los beneficios que tenemos en nuestro organismo por realizar ejercicios de fuerza y resistencia.

**MIÉRCOLES 25 DE MARZO DE 2020** Investigar y escribir en su cuaderno: ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del basketbol?, así como dibujar o ilustrar la cancha.

**JUEVES 26 DE MARZO AL 03 DE ABRIL DE 2020** Inicio de las dos rutinas : salto de cuerda y planchas, que se muestran en las dos imágenes.

**Reto de 30 días**

**Saltar La Cuerda**

Día	Salto	Series
1	10	3
2	15	3
3	20	3
4	Descanso	
5	25	3
6	30	3
7	35	3
8	Descanso	
9	40	3
10	45	3
11	50	3
12	Descanso	
13	55	3
14	60	3
15	65	3



www.worldsport.co

Día	Salto	Series
16	70	3
17	75	3
18	80	3
19	Descanso	
20	85	3
21	90	3
22	95	3
23	Descanso	
24	100	3
25	110	3
26	120	3
27	Descanso	
28	130	3
29	140	3
30	150	3

**Plancha | Plank**

Día	Tiempo	Series
1	10 seg.	4
2	15 seg.	4
3	20 seg.	4
4	DESCANSO	
5	20 seg.	4
6	25 seg.	4
7	30 seg.	4
8	DESCANSO	
9	30 seg.	4
10	35 seg.	4
11	40 seg.	4
12	DESCANSO	
13	40 seg.	3
14	45 seg.	3
15	50 seg.	3



Día	Tiempo	Series
1	50 seg.	3
2	55 seg.	3
3	60 seg.	3
4	DESCANSO	
5	60 seg.	3
6	65 seg.	3
7	70 seg.	3
8	DESCANSO	
9	70 seg.	2
10	75 seg.	2
11	80 seg.	2
12	DESCANSO	
13	90 seg.	2
14	95 seg.	2
15	100 seg.	2

www.retode30diasfitness.com