



INDICACIONES DEL TRABAJO

- Lo primero que tienes que hacer , tomando todas las precauciones, es recortar y pegar en una superficie dura, el ó los dados adjuntos al final de esta guía (si ya tienes un dado de números no es necesario hacer uno)
- El dado de ejercicios (hoja 1). indica el ejercicio a realizar (con nombre y dibujo) y la cantidad de repeticiones.
- El dado de números (hoja 2). indica las series que debes hacer según el ejercicio con sus respectivas repeticiones del dado de ejercicios. Recuerda estar con ropa adecuada para hacer ejercicios, con una toallita de mano para la transpiración y tu botella de agua. Al finalizar la actividad recuerda tu higiene personal.
- Actividad:
- Calentamiento, realiza un pequeño trote en el lugar, baila o alguna actividad que te permita aumentar tus pulsaciones sin llegar al cansancio. (min 5 min)
- Has rodar el dado de ejercicios y luego el dado de números. Realiza ese ejercicio según las repeticiones las veces que indica el dado de números. Descansa no más de 30 segundos entre cada serie, si puedes hacer las series sin descansar mejor. En total debes lanzar los dados 10 veces.
- Ejemplo: lanzo el dado de ejercicios y me sale el ejercicio sentadilla (5 repeticiones) y en el dado de números me aparece un 4 (series) entonces, debo realizar 5 repeticiones de sentadilla, descansar (no más de 30 segundos) y repetirlo 3 veces más.

BUENA SUERTE



HOJA 1



ALTERNAR PIERNAS ATRÁS -ADELANTE

15 R

PIERNAS JUNTAS ADELANTE Y ATRÁS

5 R

EJERCICIO COMBINADO

8 R

SUBIR Y BAJAR 1 PELDAÑO

6 R

½ SENTADILLA

10 R

FLEXO-EXTENSIÓN

5 R

