DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 1

PASO SOBRE VALLAS

INSTRUCCIONES:

- Realizar 5 series de 30 segundos de paso sobre vallas elevando rodillas. (30 segundos de recuperación entre serie y serie)
- Realizar 20 segundos de paso sobre vallas elevando rodillas por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)

BENEFICIOS:

- Permiten ganar fuerza y potencia en miembros inferiores
- Quemar calorías

PALABRA CLAVE:

Elevación de rodillas

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 2

PLANCHAS DINAMICAS

INSTRUCCIONES:

- Realizar 20 segundos de planchas por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 3 series de 8 a 12 repeticiones de planchas manteniendo la posición horizontal realizando elevación y extensión alterna de brazos al frente. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).
- Variante: Realizar paso alternado de plancha codo a plancha full

BENEFICIOS:

- Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea
- Quemar calorías
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores

PALABRA CLAVE:

Fuerza de brazo

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 3

SALTO PUNTA DE PIES

INSTRUCCIONES:

- Realizar 20 segundos de salto en punta de pies por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones de salto en punta de pies. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

BENEFICIOS:

- Además de ayudarnos en la locomoción, también es un músculo importante para mantener una buena circulación de la sangre cuando estamos en movimiento facilitando su retorno para el corazón.
- Quemar colorías.

PALABRA CLAVE:

Pantorrilla

CCG 2018.

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 4

TRICEPS

INSTRUCCIONES:

- Realizar 20 segundos ubicados de espaldas al suelo apoyados con las manos y los pies subiendo y bajando el torso aguantando el peso con los brazos ejecutando flexión y extensión de codos, por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)

- Realizar 5 series de 15 a 25 repeticiones subiendo y bajando el torso aguantando el peso con los brazos, ejecutando flexión y extensión de codos. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

BENEFICIOS:

- Tonifica los tríceps, músculos del antebrazo, abdomen y glúteos.
- Aumento de la masa ósea
- Quemar calorías
- Aumenta la fuerza base de miembros superiores

PALABRA CLAVE:

Entrenamiento

CCG 2018.

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 5

TRABAJO ABDOMINAL

INSTRUCCIONES:

- Realizar 20 segundos manteniendo la posición de plancha abdominal en por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)
- Realizar 5 series de 30 segundos manteniendo la posición de plancha abdominal en sus 3 variantes. (30 segundos de recuperación entre serie y serie).

BENEFICIOS:

- Reduce el dolor de espalda. Unos abdominales **fuertes** son beneficiosos para la espalda, especialmente la espalda media y baja.
- Mejora la postura
- Ayuda a prevenir lesiones
- Mejora el equilibrio
- Respirar mejor
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Trabajar la fuerza funcional
- Órganos protegidos

PALABRA CLAVE:

Fuerza abdominal

CCG 2018.

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION 6

SALTO EN MINITRAMPOLIN

INSTRUCCIONES:

- Realizar 20 segundos de saltos o elevaciones alternas de rodilla sobre mini trampolín por 10 segundos de descanso siguiendo la pista musical durante 3 minutos 50 segundos. (Trabajo intervalico)

BENEFICIOS:

- Hace circular el oxígeno a los tejidos.
- Aumenta la circulación linfática, así como el flujo de la sangre en las venas del sistema circulatorio.
- Ayuda a respirar más profundamente.
- Normaliza la presión arterial.
- Estimula el metabolismo.
- Promueve el tono muscular.
- Aumenta la actividad de la médula ósea roja en la producción de células rojas de la sangre.
- Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos elevados.
- Mejora los procesos de digestión y eliminación.

PALABRA CLAVE:

Metabolismo

Resistencia

Sobrepeso

CCG 2018.

DESAFIO SALUDABLE

ESTACION DE CALENTAMIENTO

INSTRUCCIONES:

1. **Movilidad articular:**

Realizar movimientos de las articulaciones (flexión, extensión, rotación),10 repeticiones cada movimiento:

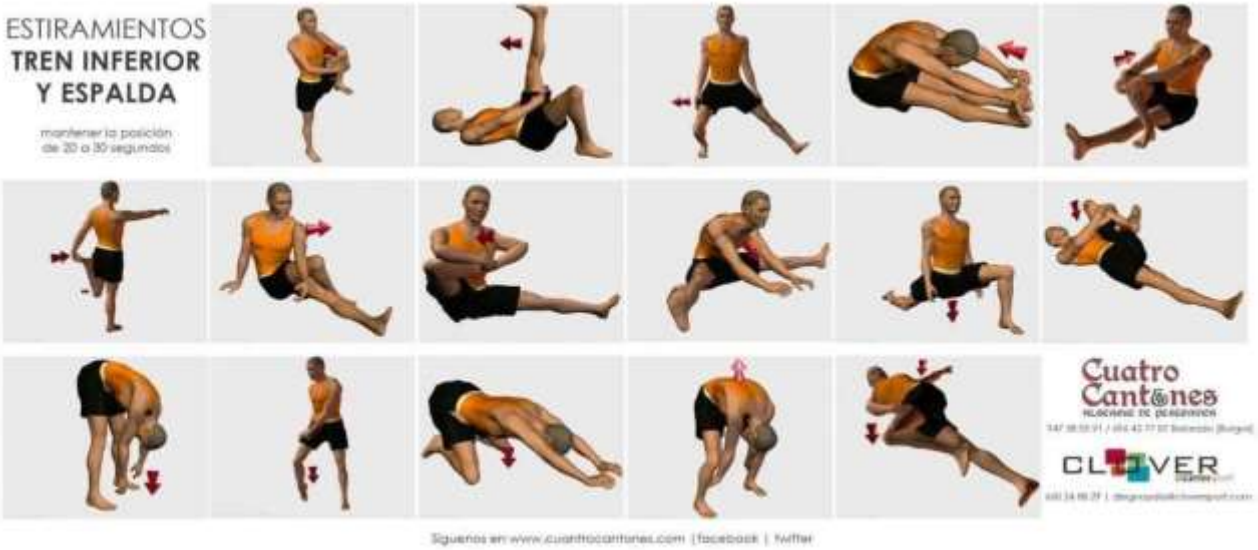
Iniciando en el Cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cintura, caderas, rodillas y finalizando en los tobillos

2. **Elevación de la Frecuencia cardiaca:**

Realizar ejercicios aeróbicos o multisaltos durante 5 minutos.

3. **Estiramiento:**

Realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior durante 5 minutos. (Duración de cada estiramiento 15 segundos)



DESAFIO SALUDABLE

ESTACION VUELTA A LA CALMA

INSTRUCCIONES:

Control respiratorio:

- En posición sentado Inhalar y exhalar a dos tiempos durante 2 minutos
- En posición sentado Inhalar y exhalar en tres tiempos durante 2 minutos

Elongación muscular:

Realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior durante 5 minutos. (Duración de cada estiramiento 15 segundos)

CCG 2018.

DESAFIO SALUDABLE

RECOMENDACIONES GENERALES

- La ejecución de los diferentes ejercicios propuestos en el presente plan de actividad física será realizada según las posibilidades motrices y físicas de los participantes.

- Se realizaran adaptaciones o variaciones a los ejercicios planteados inicialmente según las características y habilidades de los participantes.

- Se realizara explicación de la correcta ejecución de cada ejercicio y habrá permanente supervisión de la misma durante la actividad.

- Hidratación antes durante y después del ejercicio.

- Utilizar ropa cómoda y liviana para realizar los ejercicios, que faciliten la amplitud de movimientos.

- Informar al instructor si padece de molestias físicas o si sufre de alguna enfermedad que le limite la realización de actividad física.

- Divertirse plenamente.

DESAFIO SALUDABLE

sopa de letras

A	B	D	Z	X	C	D	E	T	Y	U	U	E	G	E	R	A	E	L	I	V	C	A	S	A	D	O	D	F	L
Ñ	M	E	T	A	B	O	L	I	S	M	O	L	D	E	S	A	F	I	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	A
G	G	M	K	O	A	E	L	O	P	U	X	E	C	L	I	T	E	R	Q	W	D	C	R	S	Y	J	M	V	N
T	B	F	R	S	T	O	F	I	M	P	A	V	D	E	D	E	U	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	I
U	N	H	L	A	O	N	G	L	I	D	X	A	D	O	S	S	A	G	S	R	A	H	J	N	A	O	V	E	M
A	C	T	I	V	I	D	A	D	F	I	S	C	A	D	A	O	B	S	E	I	V	L	R	T	E	N	M	O	O
Y	L	H	J	P	I	T	R	E	E	S	M	I	L	R	O	B	R	B	T	I	N	O	I	A	O	T	E	S	D
E	N	T	R	E	N	A	M	I	E	N	T	O	E	S	L	R	Y	C	S	T	G	I	N	D	O	R	O	S	B
P	R	A	C	T	I	C	A	R	A	C	T	N	I	V	I	E	D	A	D	F	P	I	S	I	C	O	T	R	A
V	G	D	W	N	Y	G	V	S	O	D	P	D	V	N	R	P	C	E	C	N	A	T	M	L	I	L	I	E	A
G	E	R	B	A	D	A	M	V	E	Q	S	E	G	E	R	E	I	S	I	C	N	T	I	L	A	R	N	O	Z
D	E	S	A	R	B	E	A	R	O	W	O	R	D	E	S	S	T	O	D	A	T	D	I	A	A	E	T	Y	R
E	E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	C	L	I	O	T	I	C	A	O	I	V	C	A	S	A	T	E
D	E	D	O	N	T	O	Ñ	O	S	R	R	D	D	E	D	T	I	C	A	R	R	D	O	G	V	P	D	A	U
D	A	M	I	S	I	C	A	T	R	D	A	I	D	A	M	D	I	C	A	E	R	A	B	D	P	I	R	T	F
A	D	A	T	O	D	A	L	I	E	A	D	L	A	D	A	I	V	C	A	S	I	Y	J	C	E	R	M	I	K
T	I	V	N	D	A	D	F	I	S	T	E	L	D	A	O	D	O	G	E	R	L	T	I	C	T	A	C	A	L
S	K	E	M	O	V	I	L	I	D	A	D	A	R	T	I	C	U	L	A	R	L	D	I	C	D	T	C	A	E
D	O	E	N	Ñ	I	C	I	E	A	A	R	S	I	V	I	Y	J	C	L	I	A	I	V	C	A	O	A	M	H
E	L	O	N	E	L	O	N	E	E	L	O	N	G	A	C	I	O	N	M	U	S	C	U	L	A	R	E	A	N
U	F	U	E	R	Z	A	D	E	B	R	A	Z	O	U	N	L	R	C	U	V	B	A	B	D	D	I	O	S	T
B	A	D	A	M	E	F	R	E	C	U	E	N	C	I	A	C	A	R	D	I	A	C	A	C	N	O	O	D	R

PALABRAS CLAVES:

METABOLISMO, ELEVACION DE ROLLIDAS, FUERZA DE BRAZO, SOBREPESO, PANTORRILLA, FUERZA ABDOMINAL, RESISTENCIA, ENTRENAMIENTO, SENTADILLA, MOVILIDAD ARTICULAR, FRECUENCIA CARDIACA, ESTIRAMIENTO, CONTROL RESPIRATORIO, ELONGACIÓN MUSCULAR, PRÁCTICA, ACTIVIDAD FÍSICA, DESAFIO SALUDABLE

DESAFIO SALUDABLE

sopa de letras

A	B	D	Z	X	C	D	E	T	Y	U	U	E	G	E	R	A	E	L	I	V	C	A	S	A	D	O	D	F	L
Ñ	M	E	T	A	B	O	L	I	S	M	O	L	D	E	S	A	F	I	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	A
G	G	M	K	O	A	E	L	O	P	U	X	E	C	L	I	T	E	R	Q	W	D	C	R	S	Y	J	M	V	N
T	B	F	R	S	T	O	F	I	M	P	A	V	D	E	D	E	U	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	I
U	N	H	L	A	O	N	G	L	I	D	X	A	D	O	S	S	A	G	S	R	A	H	J	N	A	O	V	E	M
A	C	T	I	V	I	D	A	D	F	I	S	C	A	D	A	O	B	S	E	I	V	L	R	T	E	N	M	O	O
Y	L	H	J	P	I	T	R	E	E	S	M	I	L	R	O	B	R	B	T	I	N	O	I	A	O	T	E	S	D
E	N	T	R	E	N	A	M	I	E	N	T	O	E	S	L	R	Y	C	S	T	G	I	N	D	O	R	O	S	B
P	R	A	C	T	I	C	A	R	A	C	T	N	I	V	I	E	D	A	D	F	P	I	S	I	C	O	T	R	A
V	G	D	W	N	Y	G	V	S	O	D	P	D	V	N	R	P	C	E	C	N	A	T	M	L	I	L	I	E	A
G	E	R	B	A	D	A	M	V	E	Q	S	E	G	E	R	E	I	S	I	C	N	T	I	L	A	R	N	O	Z
D	E	S	A	R	B	E	A	R	O	W	O	R	D	E	S	S	T	O	D	A	T	D	I	A	A	E	T	Y	R
E	E	S	T	I	R	A	M	I	E	N	T	O	C	L	I	O	T	I	C	A	O	I	V	C	A	S	A	T	E
D	E	D	O	N	T	O	Ñ	O	S	R	R	D	D	E	D	T	I	C	A	R	R	D	O	G	V	P	D	A	U
D	A	M	I	S	I	C	A	T	R	D	A	I	D	A	M	D	I	C	A	E	R	A	B	D	P	I	R	T	F
A	D	A	T	O	D	A	L	I	E	A	D	L	A	D	A	I	V	C	A	S	I	Y	J	C	E	R	M	I	K
T	I	V	N	D	A	D	F	I	S	T	E	L	D	A	O	D	O	G	E	R	L	T	I	C	T	A	C	A	L
S	K	E	M	O	V	I	L	I	D	A	D	A	R	T	I	C	U	L	A	R	L	D	I	C	D	T	C	A	E
D	O	E	N	Ñ	I	C	I	E	A	A	R	S	I	V	I	Y	J	C	L	I	A	I	V	C	A	O	A	M	H
E	L	O	N	E	L	O	N	E	E	L	O	N	G	A	C	I	O	N	M	U	S	C	U	L	A	R	E	A	N
U	F	U	E	R	Z	A	D	E	B	R	A	Z	O	U	N	L	R	C	U	V	B	A	B	D	D	I	O	S	T
B	A	D	A	M	E	F	R	E	C	U	E	N	C	I	A	C	A	R	D	I	A	C	A	C	N	O	O	D	R

PALABRAS CLAVES:

METABOLISMO, ELEVACION DE ROLLIDAS, FUERZA DE BRAZO, SOBREPESO, PANTORRILLA, FUERZA ABDOMINAL, RESISTENCIA, ENTRENAMIENTO, SENTADILLA, MOVILIDAD ARTICULAR, FRECUENCIA CARDIACA, ESTIRAMIENTO, CONTROL RESPIRATORIO, ELONGACIÓN MUSCULAR, PRÁCTICA, ACTIVIDAD FÍSICA, DESAFIO SALUDABLE

CCG 2018.