

Clase de resistencia aeróbica.

- **Obxectivos:**

Realizar unha clase de resistencia para así poder manter un esforzo físico durante un tempo e recuperarnos rapidamente despois de facer unha actividade.

- **Materiais:**

Os materiais necesarios para realizar a clase son sete bancos, unha colchoneta, unha colchoneta de salto, dez ou doce conos e as espaldeiras.

- **Quecemento:**

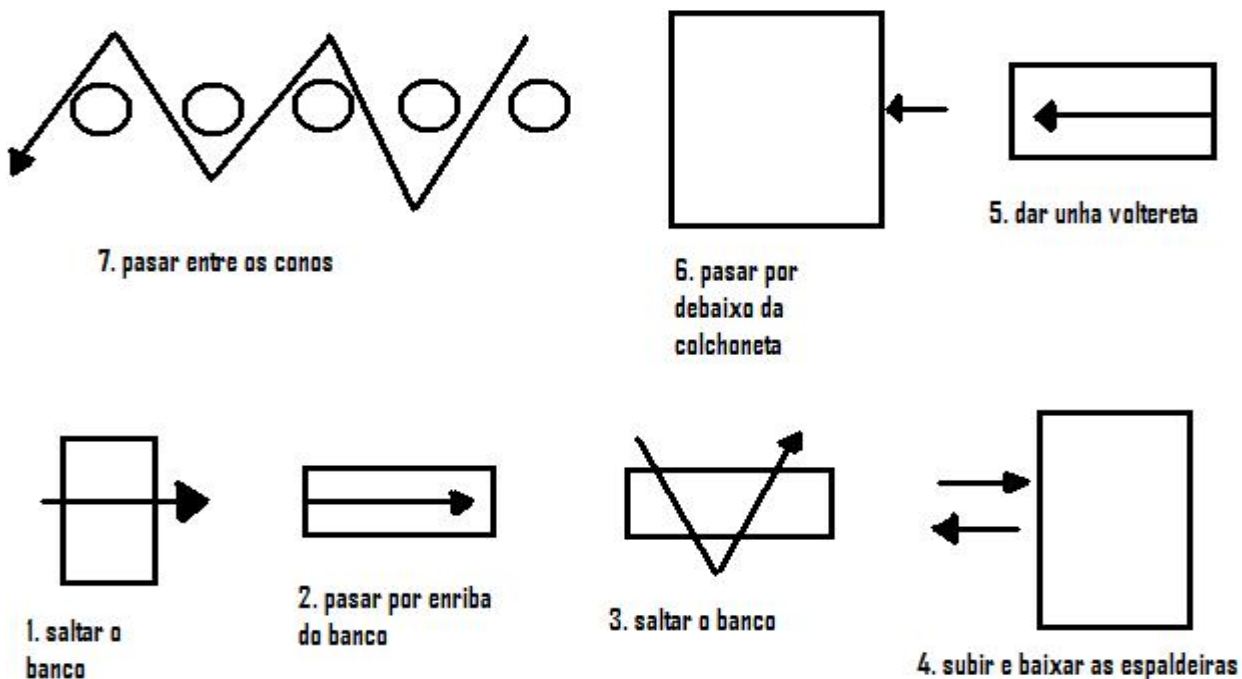
Comezaremos cun quecemento estático (2 min.):

1. Nocellos, xirándoo sobre si mesmos.
2. Xeonllos.
3. Asentamos fortemente os pés e coas pernas separadas facemos movementos circulares coa cadeira.
4. Cos pés e a cadeira fixas realizamos torsións co tronco.
5. Movemos circularmente os brazos.
6. Pescozo, facemos xiros alternando os lados.

De seguido faremos un quecemento dinámico (3 min):

1. Skipping.
2. Contra skipping.
3. Xíranse os brazos cara diante mentres séguese trotando.
4. Xíranse os brazos cara atrás mentres séguese trotando.
5. Desprazámonos lateralmente cambiando de lado.
6. Imos correndo e cada tres pasos agachámonos ata tocar o chan.

- **Exercicios para a clase de resistencia aeróbica.**



1. Banco colocado horizontalmente no que se dará un salto.

2. Banco situado verticalmente onde subiremos nel e camiñaremos por enriba del.
3. Banco situado verticalmente no que saltaremos dun lado ao outro.
4. Subir e baixar pola espaldeira.
5. Colchoneta situada no chan horizontalmente para facer unha voltereta.
6. Dúas filas de con dous bancos un enriba do outro enriba destes unha colchoneta para pasar por debaixo.
7. Correr entre os conos situados no chan.

● **Estiramientos:**

1. Musculatura extensora das costas.
2. Musculos abductores.
3. Xemelgos.
4. Cuadriceps.
5. Isqueotibiais.
6. Ombros e tríceps.
7. Colgamonos das espaldeiras uns segundos.

1.



2



3.



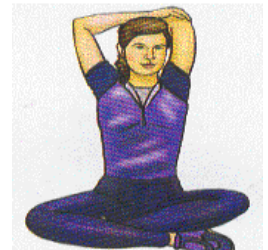
4.



5.



6.



Comentarios del profesor:

Muy bien la clase, tanto en la teoría como en la práctica.

Falta explicar que la parte principal es un circuito y qué caracteriza a un circuito aeróbico: intensidad, sin descansos entre postas, etc.

En los estiramientos: faltas abdominales y lumbares