

CUADERNO PARA TRABAJAR EF EN CASA

Queridas familias:

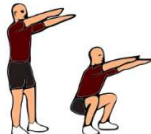







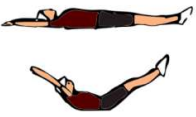



Pedimos vuestra colaboración con el proyecto dirigido por el departamento de EF y financiado por la Junta de Andalucía. Edu-crossfit es un programa seguro, trabajado desde hace más de un año por profesionales de tres universidades españolas. Se trata de un proyecto que ha permitido mejorar nuestros recursos materiales y el adecentamiento de una de las pistas deportivas.

Como respuesta TODOS debemos poner de nuestra parte. En su caso le rogamos que revise semanalmente la planilla de trabajo de su hijo/a, e incluso pueda practicar con él/ella e incluso pueda enviarnos los progresos.

Estamos convencidos que con su apoyo el proyecto dará el paso de ser una actividad útil para un centro educativo a un beneficio real en las vidas de las familias de nuestros queridos estudiantes.

Os facilitamos las tareas realizadas en clase para poder trabajar en casa: En este caso lo hacemos en documento impreso pero también realizamos envío a través de Séneca las posteriores semanas.

SESIÓN 1. HABILIDAD TÉCNICA TRABAJADA EN CLASE: SQUAT & LUNGE; KETTLEBELL SWING.

1	AIR SQUAT			1	OVERHEAD LUNGE		
<p>1. ESPALDA. Recta y alineada con cabeza, mirada al frente, tórax extendido (retracción escapular), flexión cadera (atrás y abajo, curvatura lumbar neutra), abdomen tenso. 2. PIERNAS. Separadas anchura hombros, rodillas flexionadas siguen línea de pies (dorsiflexión tobillo) y no superan puntas (no meter hacia dentro), peso sobre talón. Cuádriceps y glúteos en tensión. 3. BRAZOS. En jarra o extendidos al frente. Hombros bajan paralelos al suelo.</p>				<p>1. ESPALDA. Recta y alineada con cabeza, mirada al frente, tórax extendido (retracción escapular), flexión cadera (atrás y abajo, curvatura lumbar neutra), abdomen tenso. 2. PIERNAS. Adelantar con talón en el suelo y levantar talón pierna trasera, bajar hasta tocar rodilla trasera con suelo, rodillas 90° siguen línea de pies y no superan puntas. Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos activados. 3. BRAZOS. Extendidos encima cabeza, codos bloqueados.</p>			
1	KETTLEBELL SWING			10	DUCK WALK		
<p>1. KETTLEBELL. Entre los pies separados altura hombros-cadera. 2. DESCENSO. Manos situadas sobre kettlebell con tronco inclinado hacia delante y recto de cabeza a cadera. Flexión cadera y rodillas (excursión punta pies), curvatura lumbar controlada. 3. ASCENSO. Extensión rodillas, caderas y brazos. 4. MOVIMIENTO. Ovalar desde la cara interna de las piernas.</p>				<p>1. ESPALDA. Recta alineada con cabeza, flexión cadera con curvatura lumbar neutra, abdomen tenso y mirada al frente (relaja cervical). 2. PIERNA. Separadas anchura hombros, flexión rodillas (sentadilla profunda sin cambiar curvatura, neutra) que siguen línea de pies y no superan puntas. 3. BRAZOS. Estirados y elevados para equilibrio.</p>			
32	HOLLOW ROCK			5	SIT UP		
<p>1. ESPALDA. Pegada al suelo, línea recta de cabeza a tobillo, tórax extendido, flexión cadera, curvatura lumbar neutra, abdomen tenso y mirada al techo. 2. PIERNAS. Extendidas y elevadas. Cuádriceps y glúteos en tensión. 3. BRAZOS. Extendidos y elevados.</p>				<p>1. ESPALDA. Pegada al suelo, línea recta de cabeza a tobillo, retracción escapular para tórax extendido, flexión cadera con curvatura lumbar neutra, abdomen tenso y mirada al techo-frente. 2. PIERNAS. Flexionadas, pies juntos. Cuádriceps y glúteos en tensión. 3. BRAZOS. Delante del cuerpo (NO detrás cabeza para no empujar cervical).</p>			

¡Muchas gracias por vuestra colaboración!

HAZ DEPORTE, COME SANO, DESCANSA Y CONTROLA TUS EMOCIONES

PROPUESTA DE RUTINA PARA CASA

1. Practica la habilidad técnica vista en clase.
2. Selecciona ejercicios trabajados en la sesión y diseña un WOD. Realiza 2 rondas de ejercicios diferentes o iguales durante 20 segundos y 10 segundos de descanso cada uno hasta completar 4 minutos en cada ronda.

Ejemplo de WOD:

WOD1	WOD2
Air Squat	Air Squat
Lunge	Overhead Lunge (mochila)
Kettlebell Swing (mochila)	Kettlebell Swing (mochila)
Sit up	Hollow Rock

¡Recuerda siempre!: realizar un calentamiento al empezar, estiramientos al terminar y cuidar tus hábitos de higiene y alimentación.

TAREA

FECHA: _____ GRUPO: _____ NOMBRE Y APELLIDOS: _____

- 1.- ¿Te has comprometido durante la semana a realizar los WODs en tu casa? Sí No
- 2.- ¿Cuántos días a la semana has practicado los WODs? 0 días 1 día 2 días Más de 2 días
- 3.- ¿Cuánto te has esforzado en los WODs de casa? (0-10)
- 4.- ¿Has encontrado alguna dificultad en la realización de WODs en casa?
- 5.- Explica uno de tus entrenamientos o envía tus vídeos o comentarios al correo electrónico: lagranjaef@gmail.com

Firma del Familiar para verificar la realización de WOD en casa

EL PADRE, MADRE O TUTOR LEGAL

FDO:.....

¡Muchas gracias por vuestra colaboración!

HAZ DEPORTE, COME SANO, DESCANSA Y CONTROLA TUS EMOCIONES