



## Unidad 1: Acondicionamiento Físico

**Objetivo:** Evaluar resistencia muscular.

**Instrucción:** Realizar la siguiente rutina de ejercicios y registrar los tiempos de duración de la Sentadilla estática y de la plancha.

1. Realizar calentamiento de la siguiente forma:

Repetir 4 veces:

- trote continuo de manera circular de 3 minutos
- 30 Skipping estático (en el lugar, cada vez que suba la rodilla derecha es uno)
- 30 Taloneo estático (en el lugar, cada vez que suba la rodilla derecha es uno)

Revisar los siguientes links para los ejercicios de calentamiento:

- Skipping estático: <https://www.youtube.com/watch?v=tfviToCdTIg>
- Taloneo estático: <https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y>

2. Realizar los siguientes ejercicios de resistencia muscular y cronometrar tiempo de resistencia haciéndolos.

- a) **Sentadilla Estática.** (Realizar una vez, cronometrar tiempo de duración y registrar tiempo)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=a0J1ih4P-0I>.

- b) **Plancha.** (Realizar una vez, cronometrar tiempo de duración y registrar tiempo)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk>

3. Tabla de registro (registrar en segundos):

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Sentadilla							
Estática							
Plancha							