**Protocolo de Funcionamiento.**

**- Proyecto Escuelas formativas -**

**- Semana: 13 de abril**

**- Nº de ficha: 4**

**- Disciplina: ATLETISMO**

**-Profesor : Claudio Espinoza**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la Actividad** | **ENTRENAMIENTO ATLETICO** |
| **Objetivo:** | **DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES** |
| **Materiales:** | **Elementos de Uso Domestico** |
|  **Frazadas, Alfombras ,colchonetas etc.** |
| **Instrucciones** | **Realizar ejercicio Generales** |
|  **CALENTAMIENTO GENERAL****-Considerar y Recordar el esquema de trabajo aprendido, durante los entrenamientos de Nuestra Escuela. Cumplir con la Rutina aprendida y adaptarla a su entorno de Entrenamiento:****TODA ESTA RUTINA ES OBLIGATORIA TODOS LOS ENTRENAMIENTOS-SOLO CAMBIA EL ESPECIFICO.****Activación: 3’ a 5´ Movilidad Articular****Trote: 7’ a 10’ ,en el Lugar ,o recorriendo un Lugar según espacio de casa.****A-B-C : 10’ Skipin-Taloneos-Payasitos-Carioca-Niña Maria-etc,Combinacion de Ejercicios en el Lugar , EN ESPACIOS REDUCIDOS****Gimnasia General 10’ Flexibilidad- Elongación ( Les mando Fotos para realizar esos ejercicios, también apoyarse en Videos mandados a Watsap de Grupo.****ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO – DIFERENTES PRUEBAS – 20’.****-Saltos a Pies Juntos Mayores de 12 20 repeticiones ,menores de 10 10 repeticiones****-Saltos con elevación Vertical 10 con cambio de pie****-Salto de Cuerda Mayores de 12 4 repeticiones de 2’ Menores de 10 4 repeticiones de 30”****7’ Trote Final-Lavado de Musculatura Acido Láctico a través de esta actividad** **NOTA : TODO ESTAS ACTIVIDADES EL ATLETA LAS REALIZA DE ACUERDO A SU CATEGORIA Y EDAD. 10 AÑOS Y MENORES INTENSIDAD BAJA 30% a 50%.** |

