**CPEM N° 46**

**Trabajo Practico en casa grupo n° 9 Handbol**

Profesor: Sánchez Gallardo José Lunes y Martes 13:30 a 14:30

**UNIDAD N°1. Ejercicos**

a) \_  **Inicio** acondicionar las articulaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos y cuello. Tratar de saltar la soga de manera continua en un lapso de un minuto.

b) \_ realizar de manera progresiva flexiones de brazos en el suelo 2, 3 o 6. Tres series de 3 o 4 repeticiones

c)\_ realizar la máxima cantidad de sentadillas apoyando toda la planta de los pies 3 series de 10 repeticiones

d)\_realizar 20 angelitos (separar las piernas y brazos de manera simultánea) más 20 escaladores en el suelo 3 series

e) \_recorrer 60 minutos de manera aeróbica en bici o caminando la distancia permitida en la provincia de Neuquén

f) \_ una vez en casa higienizarte bien manteniendo el protocolo de seguridad, realizando estiramiento de todos los segmentos corporales .