

| COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------|----------------|
| Asignatura | Datos del Docente | Curso | Fecha |
| EDUCACIÓN FÍSICA | ALEXANDER PUEENTES GUIA No. 4 | DECIMO | 18 - 05 - 2020 |

Correo de envió: queridoalexpuentes@gmail.com

Un saludo caluroso, esperando que se encuentren bien con toda su familia. Continuamos con nuestro trabajo, les envié 2 rutinas nuevas para que se sigan ejercitando y poder mantener una buena condición física fundamental para tener buena salud.

Esta semana el trabajo es el siguiente. (Recuerda realizar antes el calentamiento)

Martes: Rutina 1
Miércoles: Rutina 2
Jueves: Rutina 3
Viernes: Rutina 4

NOTA: las rutinas las vamos a trabajar diario. Para finalmente hacer este video.
OBLIGATORIO

ENVIAR EL VIDEO: VIERNES 22 DE MAYO



No se te olvide el calentamiento.

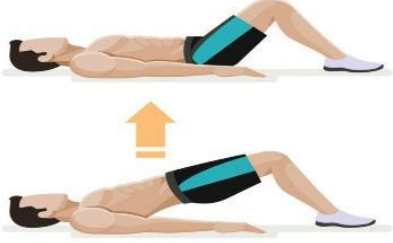

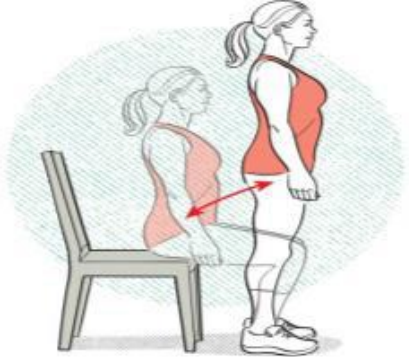
<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

Trabajo en 7 minutos

- Jumping jacks - saltos de tijera
- Wall sit - Sentarse en la pared
- Push ups - Lagartijas
- crunches - Abdominales
- Step ups - Pasos
- Squats - Sentadillas
- Triceps Dips - Inmersión de tríceps
- Plank - Tablon o plancha
- High Knessn
- Run in Place - Rodillas Altas (correr en mismo lugar)
- Lunges - Estocadas
- Push up w/rotation - Subir con rotación
- Plank left side - Tablon lado izquierdo
- Plank right side - Tablon lado derecho


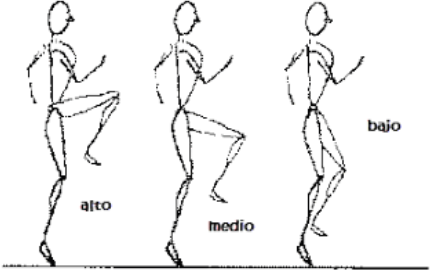
POR FAVOR PASEN LA INFORMACION ENTRE TODAS, SABEMOS LAS LIMITACIONES DE MEDIOS DE COMUNICACION DE ALGUNAS COMPAÑERAS DE CURSO, ENTONCES AYUDENSE...



Rutina 3

| | | |
|--|--|--|
| <p>Levantamientos de cadera</p> | <p>Los levantamientos de caderas son un ejercicio ideal para fortalecer los glúteos y los músculos de la espalda baja. Los adolescentes deben tener especial cuidado en no forzar el cuello y en todo momento intentar hacer incluir el trabajo de la zona posterior de las piernas. Intenta ayudarte con una colchoneta. Realice 10 repeticiones – 3 veces.</p> |  |
| <p>Saltar</p> | <p>El salto es una actividad que hemos practicado desde pequeños en la gran mayoría de los juegos. Es divertido y útil para perder peso y fortalecer las piernas. Ejecución: Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba con los brazos alzados. Haz 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos.</p> | |
| <p>elevación alternada de pierna y brazo</p> | <p>Este ejercicio consiste en elevar alternadamente el brazo y la pierna. Para empezar, debemos colocarnos de rodillas con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y procurar que la espalda esté lo más recta posible. A continuación, elevamos una pierna y el brazo opuesto hasta la altura del tronco. Esta postura requiere de equilibrio para poder mantener los estiramientos y la espalda recta. Por ejemplo, si elevamos la pierna derecha subimos simultáneamente el brazo izquierdo, guardando el equilibrio. Debemos estirar la pierna y el brazo lo más posible. Mantenemos esta posición durante</p> |  |
| <p>Sentadillas</p> | <p>Con las sentadillas conseguirás mejorar la musculatura del tren inferior del cuerpo. Este ejercicio es maravilloso para las personas que desean reducir y fortalecer los glúteos y los muslos. Opción 1: Con la espalda recta, siéntate y levántate de una silla 10 veces. Opción 2: Con los brazos extendidos hacia adelante, dobla las rodillas hasta que los muslos formen un ángulo de casi 90 grados con el suelo. Intenta mantener la espalda recta. Puedes variar la separación de las piernas para trabajar distintos músculos.</p> |  |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | Debes repetirlo 10 veces. | |
|--|---------------------------|--|

Rutina 4

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <p>extensión para la zona lumbar</p> | <p>Una vez estiremos brazos y piernas, debemos mantenernos en esa posición unos segundos.</p> <p>Para hacer la extensión lumbar, debemos tumbarnos en el suelo boca abajo. Los brazos deben estar estirados por encima de la cabeza y las piernas estiradas hacia atrás, con los pies ligeramente separados. Las palmas de las manos deben estar apoyadas en el piso.</p> <p>A continuación, debemos contraer los glúteos y la parte baja de la espalda. Con la fuerza de la contracción debemos elevar las piernas y la parte superior del cuerpo simultáneamente. Mantendremos esta posición elevada durante dos segundos y volveremos a la posición inicial. Este ejercicio puede hacerse en tres ocasiones de 15 repeticiones cada una.</p> |  |
| <p>Skipping</p> | <p>Ejercita: Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera + musculatura de las piernas</p> <p>Consiste en elevar las rodillas a un ritmo determinado, a tres tipos (Ver imagen). Realice este ejercicio 4 veces durante 30 segundos con descanso.</p> <p>Advertencia: Mantén la espalda recta y el torso erguido,</p> <p>Variación - fácil: Ralentiza el ritmo</p> <p>Variación - difícil: Acelera el ritmo</p> |  |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| <p>Abdominales</p> | <p>Ejercita: Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera Realice este ejercicio de 2 a 4 veces con hasta 12 repeticiones en cada una. Advertencia: Mantén la espalda recta Dificultad: Media Ejercita: Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera</p> |  <p><i>Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.</i></p> |
| <p>Elevación de piernas</p> | <p>Elevación de ambas piernas de manera simultánea. Repetir este ejercicio las veces que pueda e ir aumentando el número de repeticiones en 2-4 series con descanso entre ellas. Advertencia: Mantén la espalda pegada a la colchoneta durante la realización del ejercicio</p> |  |