



ESCUELA INDUSTRIAL SAN ANTONIO  
EDUCACION FISICA Y SALUD  
Profesores: Allan Huala / María José González



**Objetivo de Aprendizaje:**

Ejecutan ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para sujetos de su edad no deportistas.

**ACTIVIDADES A REALIZAR**

Para el desarrollo de esta unidad se señalaran una serie de ejercicios, orientados principalmente al desarrollo de la fuerza y resistencia muscular, con los cuales usted deberá confeccionar una rutina en casa, la cual deberá tomar en cuenta el calentamiento que se debe realizar (mínimo 5 minutos seguidos), las repeticiones que debe realizar por cada ejercicio y también las series (es decir cuántas veces haremos y repetiremos esta rutina; Por ejemplo: sentadillas 10 repeticiones por 3 series, quiere decir que tendré que hacer un total de 30 sentadillas) Usted deberá seleccionar al menos 8 ejercicios para ello, y finalmente una elongación que se enfoque principalmente en los músculos trabajados (Mínimo 5 minutos seguidos).

**NOTA:** Las repeticiones que cada uno haga en su rutina va a depender de las capacidades que posea por ejemplo: si usted hace 20 repeticiones, y a la 2da serie no consigue terminar las 20 repeticiones, quiere decir que debe disminuir el número para así poder ser capaz de completar todas las series. Lo que nosotros le recomendamos, es ir aumentando las repeticiones de manera gradual, esto quiere decir, que si yo entreno 3 veces por semana, podríamos partir el primer día con 10, luego 15 y terminar en 20 repeticiones. O también puede ser un aumento por semana, para ganar mayor resistencia antes de aumentar la intensidad.

Esta actividad se evaluara a través de un video, en el cual usted deberá realizar solo 1 serie de toda su rutina, tomando en cuenta los siguientes puntos:

**Calentamiento:** Debe ejecutar por al menos 30 segundos un ejercicio para calentamiento, también puede combinar, lo importantes es que vaya contando en voz alta o de manera mental para cumplir con el mínimo de tiempo.

**Desarrollo:** Debe ejecutar al menos 8 de los ejercicios propuestos en este documento, tomando en cuenta que cada ejercicio debe ser realizado con un mínimo de 10 repeticiones. Si Usted quiere puede hacer más. Lo importante es que se vea como ejecuta el ejercicio, no importa el tiempo que tarde en hacerlo.

**Vuelta a la calma:** Debe realizar una elongación general, manteniendo por 10 segundos cada segmento muscular. Al menos 5 tipos diferentes de elongación.

Esperamos que esta actividad, les permita salir de la rutina que conlleva permanecer encerrado, y sea una instancia de pasarlo bien, si quiere incluir un mensaje a su profesor Allan o a la profesora María José, contándonos como ha sido para usted vivir esta pandemia, nosotros estaremos felices en escucharlos. Los extrañamos mucho, esperemos que esto pase para que nos volvamos a reencontrar, yo también estoy aburrida del encierro pero hay que tener paciencia y hacer caso para no arriesgarnos a nosotros ni a los que nos rodean, un abrazo gigante para cada uno de ustedes. Se despide con mucho cariño la profesora 😊.

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Trote: Puede realizarlo alrededor de su casa, o en el patio, si no puede porque vive en departamento, le recomendamos otro tipo de calentamiento, para el video el trote queda excluido como calentamiento.

TIEMPO: 5 – 10 minutos sin parar.

Controla tu respiración, si sientes cansancio baja el ritmo de trote, o bien vuelve a una caminata suave.



Taloneo y elevación de rodillas: Debe llevar de manera intercalada el talón al glúteo, se propone de manera alternada contando hasta 30, luego cambiamos elevando rodillas y así hasta completar los 5 minutos de ejecución.



Tijera o salto abriendo y cerrando piernas simultaneamente: recuerde que cuando usted separa los pies los brazos deben ir hacia arriba como en la imagen, y luego al juntar debe acercar los brazos a su cuerpo. Minimo 50 repeticiones para lograr un buen calentamiento.



Salto intercalando piernas y a pies juntos: Trace una linea imaginaria, dejando un pie adelante y otro atrás, luego salte y cambie la posicion de sus piernas, los brazos deben realizar el mismo movimiento que al hacer un trote, mire al frente y flecte un poco las piernas. Cuente hasta 30 y luego utilizando la misma linea, me ubico a un lado con los pies juntos y salto de un lado al otro contando hasta 30.



## EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE SU RUTINA

TODOS LOS EJERCICIOS INCLUIRAN **1 MINUTO** DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE.

### Abdominales:

Damas: 10 – 15 repeticiones por 4 - 5 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 5 – 6 series.



Plancha: Mantenga la posición con la siguiente distribución de tiempo:

Damas: 1 serie 30 segundos, 2 serie 40 segundos, 3 serie 50 segundos.

Varones: 1 serie 30 segundos, 2 serie 40 segundos, 3 serie 50 segundos y 4 serie 1 minuto.



Trícep: Ocupe un peldaño de escalera, o una silla, o cualquier apoyo que le permita mantener la posición correcta.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 4 - 5 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 5 – 6 series.



Flexo-extensión de codos (lagartijas): Las damas pueden apoyar rodillas en caso de no poder realizar al menos una serie completa.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

Varones: 15 – 20 repeticiones por 4 - 5 series.



Lumbares o Dorsales: Decúbito prono (de guatita) brazos extendidos o como en la imagen, elevo brazos y torso y luego descendo.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

Varones: 15 – 20 repeticiones por 4 - 5 series.



Estocadas: Doy un paso al frente bajando sin tocar con mi rodilla el piso y luego vuelvo a la posición inicial para cambiar de pierna.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 4 - 5 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 5 – 6 series.

Pueden utilizar pesas o botellas con agua o arena, para agregar más peso.



Elevación de cadera: Decúbito supino con los pies apoyando el suelo, levanto la cadera, hasta formar una línea entre mis piernas y pecho como se muestra en la imagen.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

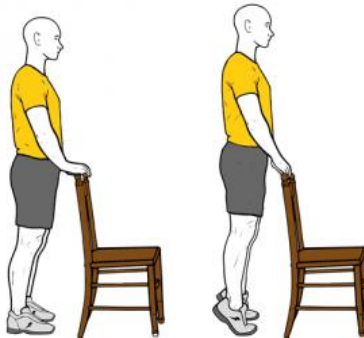
Varones: 20 – 25 repeticiones por 4 – 5 series.



Elevación de talón: Tratar de afirmarse de una silla o una pared para no perder el equilibrio, lo importante no es la rapidez sino la ejecución del ejercicio.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

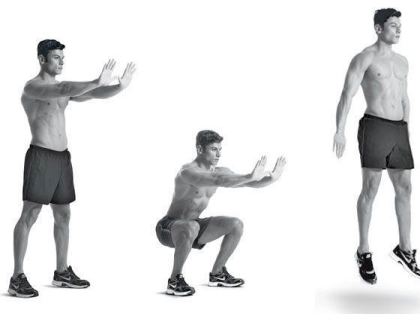
Varones: 20 – 25 repeticiones por 4 – 5 series.



Sentadilla con salto: Ejercicio combinado en el cual usted debe realizar la sentadilla e impulsarse desde abajo hacia un salto. Al caer vuelve a realizar la misma acción. Cuente cada repetición para hacer una breve pausa entre cada repetición.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 4 - 5 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 5 – 6 series.



Subida alternada y salto a pies juntos: Ejercicio combinado en el cual utilizo una superficie firme y que aguante su peso, puede utilizar una escalera, cajón, banco o silla contra la pared para que no se resbale. Como muestra en la imagen primero subo con un pie, bajo y cambio al otro, y por ultimo salto con ambos pies al mismo tiempo. Si le dificulta el último paso, solo alternar piernas sin hacer el salto a pies juntos.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 4 – 5 series.



Burpees: Ejercicio combinado en secuencia, me agacho, estiro luego recojo y me paro.

Damas: 10 – 15 repeticiones por 3 - 4 series.

Varones: 20 – 25 repeticiones por 4 – 5 series.



Patada trabajo de glúteo: Utilizando la misma posición del “perro gato”, lanzo una patada hacia arriba manteniendo una pierna de apoyo sin perder la posición inicial.  
Damas: 10 – 15 repeticiones por 4 - 5 series.  
Varones: 20 – 25 repeticiones por 5 – 6 series.



## **ELONGACION**

Esta parte es de carácter investigativo, puede utilizar conocimiento previo de los tipos de elongación que ya conoce, o investigar y buscar nuevas formas para estirar.

**NOTA:** PARA EL VIDEO, SI USTED POSEE OTROS EJERCICIOS QUE DESEA COMPARTIR CON NOSOTROS, PUEDE HACERLO Y LE DAREMOS NUESTRAS CORRECCIONES.  
NO OCUPE DEMASIADO PESO PARA EVITAR LESIONES.  
CUALQUIER EJERCICIO QUE LE SEA DIFÍCIL DE EJECUTAR TRATE DE SIMPLIFICARLO Y ADECUARLO A SUS CAPACIDADES.  
RECUERDE QUE LA HIGIENE ES PRIMORDIAL PARA NUESTRA ASIGNATURA Y SOBRETUDO EN ESTE MOMENTO.

**LA RUTINA SE DEBE REALIZAR POR LO MENOS 3 VECES POR SEMANA PARA PODER VER UN AVANCE EN NUESTRAS CAPACIDADES FISICAS.**

**LOS TRABAJOS DEBERAN SER ENVIADOS AL CORREO DE LA ASIGNATURA:**

**[EFISALUDEISA2020@GMAIL.COM](mailto:EFISALUDEISA2020@GMAIL.COM)**