OLIVIA FLORES CASTRO

Guía domiciliaria de ejercicios físicos.

El alumno deberá desarrollar por lo menos 3 veces a la semana esta rutina ejemplo: (lunes, miércoles y viernes—martes, jueves y sábado)

En observaciones de cada ejercicio, el alumno podrá registrar algún detalle del ejercicio, cambio fisiológico (frecuencia cardiaca, respiración, transpiración, etc.; y si cumplió con lo estipulado)

departamento de educación física y salud

LICEO PARTICULAR MIXTO LOS ANDES, ENSEÑANZA BASICA N°1



DIA 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 repeticiones | 2 SERIE  20 repeticiones | 3 SERIE  30 repeticiones |
| SENTADILLAS    Posición:   * Las piernas deben estar separadas al ancho de los hombros. * En la flexión la rodilla no debe pasar la punta de los pies. * La vista fija al frente (no mirar el suelo) * Los brazos pueden ir como muestra la imagen o estiradas al frente. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 repeticiones cada pierna | 2 SERIE  20 repeticiones cada pierna | 3 SERIE  30 repeticiones cada pierna |
| ZANCADAS    Posición:   * De pies erguido dar un paso al frente. * Se flexionan ambas rodillas, la rodilla posterior (atrás) debe casi tocar el suelo. * La rodilla anterior debe no pasar la punta del pie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 segundos | 2 SERIE  40 segundos | 3 SERIE  30 segundos |
| PLANCHA    Posición:   * Boca abajo en el suelo. * Apoyamos el peso del cuerpo sobre los pies y los antebrazos; los brazos deberán estar doblados directamente debajo de los hombros. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 repeticiones | 2 SERIE  20 repeticiones | 3 SERIE  30 repeticiones |
| ABDOMINALES    Posición:   * Acostarse boca arriba (decúbito supino) * Rodillas flexionadas. * Planta de los pies apoyadas en el suelo. * Manos cruzadas detrás de la cabeza. * Comprobar que toda la columna este firmemente apoyada contra la superficie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  10 segundos | 2 SERIE  15 segundos | 3 SERIE  10 segundos |
| FLEXIBILIDAD    Posición:   * Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. * Manos paralelas a las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |

DIA 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones | 2 SERIE  30 repeticiones | 3 SERIE  20 repeticiones |
| SENTADILLAS    Posición:   * Las piernas deben estar separadas al ancho de los hombros. * En la flexión la rodilla no debe pasar la punta de los pies. * La vista fija al frente (no mirar el suelo) * Los brazos pueden ir como muestra la imagen o estiradas al frente. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones cada pierna | 2 SERIE  30 repeticiones cada pierna | 3 SERIE  20 repeticiones cada pierna |
| ZANCADAS    Posición:   * De pies erguido dar un paso al frente. * Se flexionan ambas rodillas, la rodilla posterior (atrás) debe casi tocar el suelo. * La rodilla anterior debe no pasar la punta del pie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 segundos | 2 SERIE  40 segundos | 3 SERIE  30 segundos |
| PLANCHA    Posición:   * Boca abajo en el suelo. * Apoyamos el peso del cuerpo sobre los pies y los antebrazos; los brazos deberán estar doblados directamente debajo de los hombros. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones | 2 SERIE  30 repeticiones | 3 SERIE  20 repeticiones |
| ABDOMINALES    Posición:   * Acostarse boca arriba (decúbito supino) * Rodillas flexionadas. * Planta de los pies apoyadas en el suelo. * Manos cruzadas detrás de la cabeza. * Comprobar que toda la columna este firmemente apoyada contra la superficie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  10 segundos | 2 SERIE  15 segundos | 3 SERIE  10 segundos |
| FLEXIBILIDAD    Posición:   * Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. * Manos paralelas a las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |

DIA 3:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones | 2 SERIE  30 repeticiones | 3 SERIE  20 repeticiones |
| SENTADILLAS    Posición:   * Las piernas deben estar separadas al ancho de los hombros. * En la flexión la rodilla no debe pasar la punta de los pies. * La vista fija al frente (no mirar el suelo) * Los brazos pueden ir como muestra la imagen o estiradas al frente. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones cada pierna | 2 SERIE  30 repeticiones cada pierna | 3 SERIE  20 repeticiones cada pierna |
| ZANCADAS    Posición:   * De pies erguido dar un paso al frente. * Se flexionan ambas rodillas, la rodilla posterior (atrás) debe casi tocar el suelo. * La rodilla anterior debe no pasar la punta del pie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
|  |  |  |  |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  30 segundos | 2 SERIE  40 segundos | 3 SERIE  30 segundos |
| PLANCHA    Posición:   * Boca abajo en el suelo. * Apoyamos el peso del cuerpo sobre los pies y los antebrazos; los brazos deberán estar doblados directamente debajo de los hombros. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  20 repeticiones | 2 SERIE  30 repeticiones | 3 SERIE  20 repeticiones |
| ABDOMINALES    Posición:   * Acostarse boca arriba (decúbito supino) * Rodillas flexionadas. * Planta de los pies apoyadas en el suelo. * Manos cruzadas detrás de la cabeza. * Comprobar que toda la columna este firmemente apoyada contra la superficie. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE  10 segundos | 2 SERIE  15 segundos | 3 SERIE  10 segundos |
| FLEXIBILIDAD    Posición:   * Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. * Manos paralelas a las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: | Observaciones del estudiante:  Dia:  Lugar:  Hora: |

**GLOSARIO**

1. **Flexibilidad:** es aquella capacidad poseen los músculos o las articulaciones para estirarse y realizar movimientos sin dañarse. Es importante acotar que la flexibilidad no genera movimiento alguno, sino que lo posibilita.
2. **Abdominales:** son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona. Antes de la tonificación, es necesario eliminar la grasa que recubre dichos músculos, a través del ejercicio aeróbico y de una alimentación saludable.
3. **Sentadilla:**  es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. También permite tonificar los glúteos y aporta beneficios a la cadera.
4. **La plancha anaeróbica**: (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. ... La plancha fortalece los abdominales, la espalda y los hombros.
5. **Zancada:** es un ejercicio principalmente destinado al trabajo del tren inferior, solicitando sobre todo piernas y glúteos. De los músculos de la pierna se trabaja fundamentalmente el muslo o cuádriceps y si la zancada es más amplia, también se solicitan los isquiotibiales.
6. **Frecuencia Cardiaca:** al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).
7. **Resistencia:**  capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.9 nov. 2012
8. **Fuerza:** Es la fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular contra una máxima oposición.
9. **Velocidad:** es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.