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



**SEMANA 1: (lunes, miércoles y viernes)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIOS | 1 SERIE 40 repeticiones  | 2 SERIE30 repeticiones  | 3 SERIE40 repeticiones |
| **SENTADILLAS****Posición:** * Las piernas deben estar separadas al ancho de los hombros.
* La vista fija al frente
* Los brazos pueden ir como muestra la imagen o estirados al frente.
* **Descanso entre cada serie 1 minuto**
 | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar: Hora: Sensaciones: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora:Sensaciones: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora:Sensaciones: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE30 repeticiones cada pierna | 2 SERIE20 repeticiones cada pierna | 3 SERIE30 repeticiones cada pierna |
| **ESTOCADAS****Posición:** * De pies erguido dar un paso al frente.
* Se flexionan ambas rodillas, la rodilla posterior (atrás) debe casi tocar el suelo.
* **DESCANSO entre series 1 minuto**
 | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE45 segundos  | 2 SERIE60 segundos | 3 SERIE45 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.
* **DESCANSO 30 segundos**
 | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE 50 repeticiones  | 2 SERIE55 repeticiones  | 3 SERIE50 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.
* **DESCANSO 30 segundos**
 | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE20 segundos | 2 SERIE30 segundos  | 3 SERIE20 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.
* **DESCANSO 30 segundos**
 | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |

**SEMANA 2 (martes, jueves y sábado)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJERCICIOS | 1° SERIE20 repeticiones  | 2° SERIE15 repeticiones  | 3° SERIE20 repeticiones |
| **FLEXIONES DE BRAZOS****Posición:** * Las piernas deben estar estiradas. (damas pueden apoyar rodillas)
* Debe flexionar los codos hasta llegar con el pecho al piso
* Luego extender los codos hasta llegar a la posición inicial.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:*** Pectoral, deltoides (hombros), tríceps, abdominal

**DESCANSO 1 MINUTO ENTRE CADA SERIE** | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar: Hora:  | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1° SERIE 25 repeticiones  | 2° SERIE30 repeticiones  | 3° SERIE25 repeticiones  |
| **BURPEE****Posición:** * Posición inicial de pie, piernas separadas altura de hombros
* Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros
* Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto
* debe sostenerse a sí mismo por sus manos y de los pies
* Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión)
* Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto
* Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:*** Abdominales, Pectorales, Triceps, Biceps, Gluteos, Flexores de cadera y Cuadriceps

**DESCANSO 1 MINUTO ENTRE SERIES** | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE50 segundos  | 2 SERIE60 segundos | 3 SERIE50 segundos |
| **PLANCHA CON ANTEBRAZOS****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.
* No deje que las caderas caigan.

**MÚSCULOS QUE TRABAJAN:*** Abdominales, deltoides (hombros), oblicuos, cuádriceps, glúteos.

**DESCANSO 1 MINUTO ENTRE SERIES** | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE 20 repeticiones  | 2 SERIE20 repeticiones  | 3 SERIE25 repeticiones |
| **SENTADILLA CON SALTO VERTICAL****Posición:*** De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros.
* flexionamos ligeramente las rodillas para coger impulso.
* con la ayuda de los brazos realizamos un salto vertical, intentando alcanzar la máxima altura posible.

**Músculos que trabajan:*** Femorales, Glúteos y flexores de cadera, Cuadriceps, Gastrocnemio (pantorrilla).

**DESCANSO 1 MINUTO Y 30 SEGUNDOS ENTRE SERIE** | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |
| EJERCICIOS | 1 SERIE 10 segundos | 2 SERIE15 segundos  | 3 SERIE10 segundos |
| FLEXIBILIDAD**Posición:*** Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Agarre el dorso de su pie derecho detrás de usted
* Mueva lentamente su vientre hacia adelante y levante el pie hasta que sienta el estiramiento en los cuádriceps mientras exhala
* Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala.
* A continuación, cambie la pierna.

CONSEJO: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor**MÚSCULO QUE TRABAJA*** Cuadriceps

**DESCANSO 30 SEGUNDOS ENTRE SERIE** | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: | Observaciones del estudiante: Dia:Lugar:Hora: |

**GLOSARIO**

1. **Músculo:** Órgano o masa de tejido compuesto de fibras que, mediante la contracción y la relajación, sirve para producir el movimiento en el hombre y los animales.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **Estocada:** 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.
7. **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).
8. **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
9. **Fuerza:** Es la fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular contra una máxima oposición.
10. **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.