

Descripción de los ejercicios A REALIZAR:

1. Abdominales

El alumno se acuesta de espaldas con piernas flectadas en el suelo o en una superficie más blanda alguien le afirma los pies y el alumno realiza la mayor cantidad de abdominales en 30 segundos. Se repiten 4 veces cada 5 minutos se anota en la CARTILLA el mejor registro ejemplo 22-**25**-20 se anota **25**. Además se pueden realizar diferentes variantes tales como: Abdominales tipo de bicicleta, Abdominales tipo tijeras y Abdominales tipo de piernas extendidas.

2. Sentadillas

El alumno se coloca de pie con piernas separadas con los brazos estirados al frente y baja flectando rodillas al subir extiende rodillas y lo repite por 30 segundos realizando la mayor cantidad en forma correcta. Se repiten 4 veces cada 5 minutos se anota en la CARTILLA el mejor registro ejemplo 19- 22-**25**-20 se anota **25**

3. Salto a pies juntas

Amarrar un cordel cualquiera a una altura de 30 centímetros app (puede ser entre dos sillas) y lo salta de un lado a otro a pies juntos la mayor cantidad de veces posible en 30 segundos. Se repiten 4 veces cada 5 minutos se anota en la CARTILLA el mejor registro ejemplo 22-**25**-21-20 se anota **25**

4. Flexiones extensión de codos (lagartijas)

Se realiza la mayor cantidad de ejecuciones de flexo extensión de codo sin tiempo, con una cantidad 4 series con descanso entre ellas de 5 minutos, las damas que no puedan las realizan apoyando las rodillas. (Se debe ir aumentando un una mínimo entre cada semana). Cuando se termine de realizar las 4 veces o series se anota en la CARTILLA el mejor registro ejemplo 03-05-**06** -04 se en esta ocasión se anota la cantidad de la tercera serie que fueron **06** repeticiones

5. Burpes o Acordeones

Se realizan la mayor cantidad de repeticiones durante 30 segundos por 4 series con un descanso de 5 minutos entre cada serie. Se anota en la CARTILLA el mejor registro ejemplo 08-05-**09** -04 se en esta ocasión se anota la cantidad de la tercera serie que fueron **09** repeticiones. La ejecución se realiza de la siguiente forma:

PRIMERO De pie.

SEGUNDO Agachado

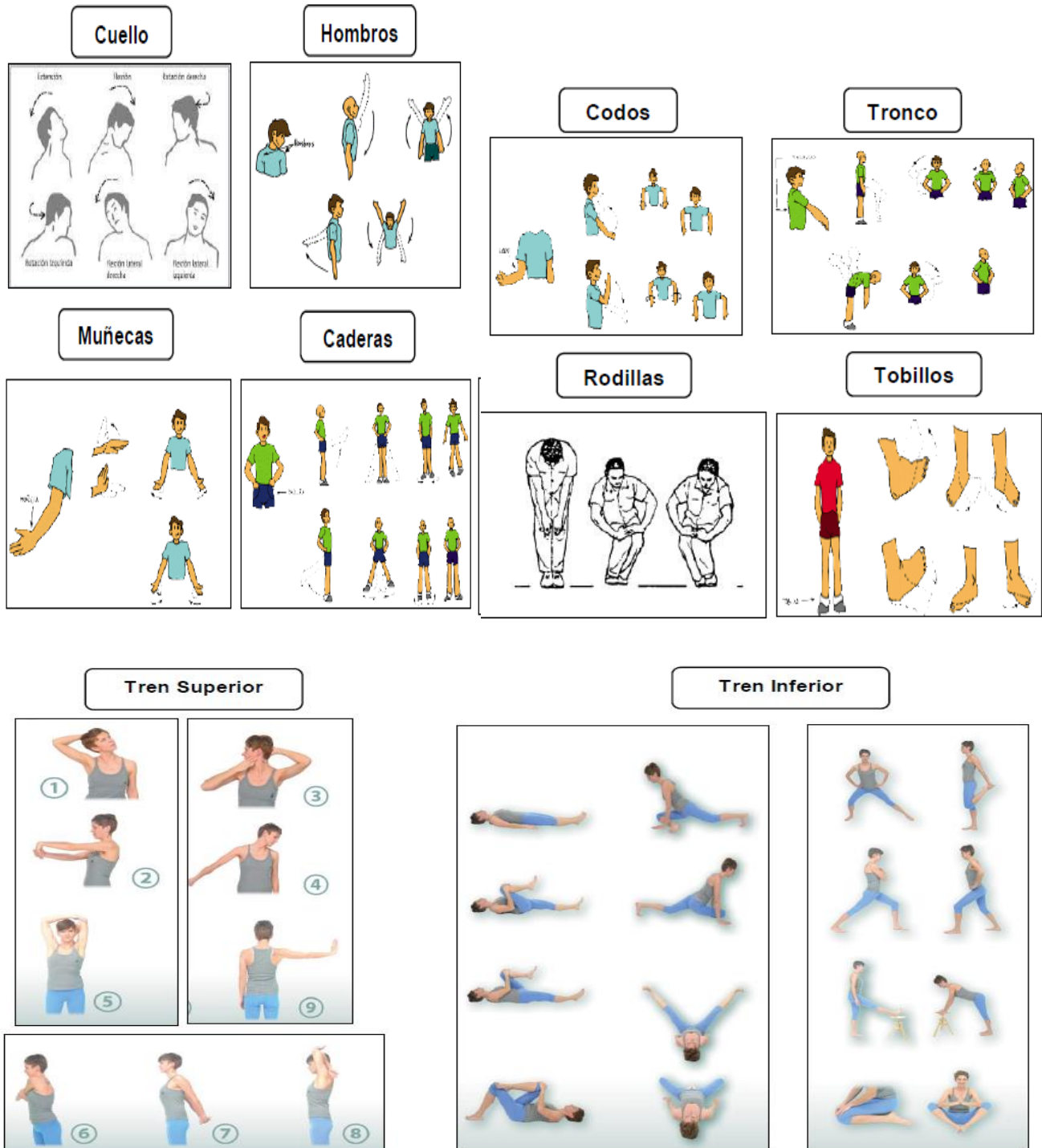
TERCERO Piernas estiradas atrás

CUARTO Recoger piernas

QUINTO De pie con brazos estirados sobre la cabeza.

RECOMENDACIONES:

Antes de comenzar cada ejercicio deben realizar un pequeño calentamiento



- ✓ Después de haber finalizado cada rutina, se deben realizar ejercicios de flexibilidad.
- ✓ Siempre debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio, mínimo tomar 2 litros de agua diario.
- ✓ Ser constante.
- ✓ Pueden variar los ejercicios, respetando las series y repeticiones. **Entre cada serie de ejercicio descansar 5 minutos.**
- ✓ Intentar llevar una alimentación saludable.

¡No empieces una dieta, que terminara algún día, comienza un estilo que dure para siempre!
¡Amate lo suficiente, como para llevar un estilo de vida saludable.

NO OLVIDES QUE ESTA EN TI CUIDARTE Y ES POR ESO "QUEDATE EN CASA."

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA. JUAN FRANCISCO GOYA ARAVENA
jgoya@mlbombal.cl