



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
 SEMANA 2-3-4-5-6
 (27de Abril al 29 de Mayo)

DOCENTES: CESAR AUGUSTO TORO MARIN

GRADOS: DECIMO (10) Y UNDECIMO (11)

PERIODO: PRIMERO (1)

Trabajo Físico

Fase Inicial

- **Ejercicios de activación:** Básicamente, en este punto nos encargaremos de hacer un puñado de repeticiones, menos que las indicadas en el entrenamiento para conseguir adaptar al cuerpo al estímulo. para el día hoy vamos a realizar ejercicios de movilidad articular en forma descendente s (cabeza, hombros, brazos, cadera, rodilla y pie). (15 segundos c/u)

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

(Imagen extraída de la web documentosedufisica.blogspot.com)



Fase central

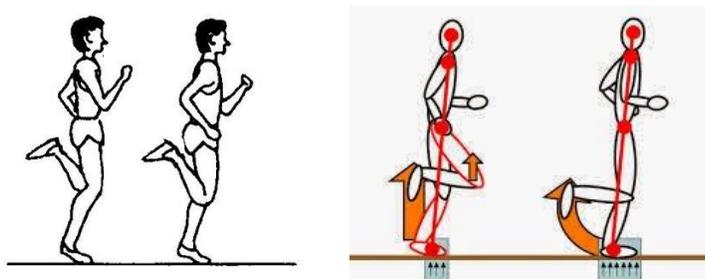
La rutina será la misma durante todas las semanas, sin embargo se aumentara de manera gradual el número de repeticiones de la siguiente manera:

SEMANA No 2 y 3 (27 de Abril al 8 de Mayo) 8 ejercicios de 30 segundos y 2 repeticiones c/u.
SEMANA No 4 Y 5 (11 al 22 de Mayo) 8 ejercicios de 30 segundos y 3 repeticiones c/u.
SEMANA No 6 (25 al 29 de Mayo) 8 ejercicios de 30 segundos y 4 repeticiones c/u.

1. ejercicio flexión de rodilla (Taloneo)

Las manos atrás.

Los talones van hacia los dedos.



2. ejercicio avanzada individual (sube y baja la cadera en la posición 2)

Pierna posterior apoyo en la parte anterior del pie.

Pierna anterior semi-flexionada.

Flexión y extensión de rodilla,



Posición 1 inicial Posición 2

3. Elevación de rodillas o skipping.

Pies a la anchura de los hombros.

Dobla la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho.

Codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás.

Sus brazos deben estar doblados a 90°.





4. Ejercicio dorsal

Acostado en el piso boca abajo

Palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros.

Elevamos tronco sin despegar la cadera del piso

Volvemos piso (subir y bajar).



5. Ejercicio Abdominales bajos

Acostado sobre el piso boca arriba.

Coloca las manos por debajo de los glúteos.

Piernas estiradas.

Elevar piernas hasta formar un ángulo de 90° con el cuerpo.

Baja una de las piernas, sin llegar a tocar el suelo y Súbela de nuevo y realiza el mismo movimiento con la extremidad contraria.



Posición inicial



sube y baja piernas alterno-continuas

6. Ejercicio corredores

Manos en línea recta con los hombros.

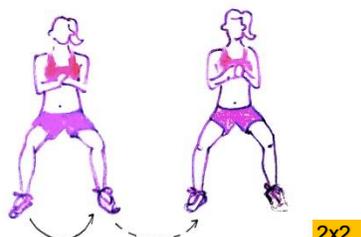
Cadera en línea recta con la espalda.

Rodilla hacia el pecho.



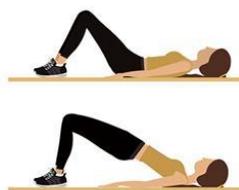


7. Ejercicio sentadilla 2x2
Flexión de rodilla a 85°
Guardia al frente.
Puños al frente.
Desplazamiento lateral.



2x2: dos sentadillas, dos pasos al lado, dos sentadillas y viseversa.

8. ejercicio Puente para glúteos
Apoya todo tu cuerpo en el suelo.
Coloca las manos hacia abajo como se indica en la ilustración.
Eleva la pelvis y mantén la espalda recta
Después baja sin llegar a tocar el suelo hasta el final de las repeticiones.



Fase final

Estiramientos





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



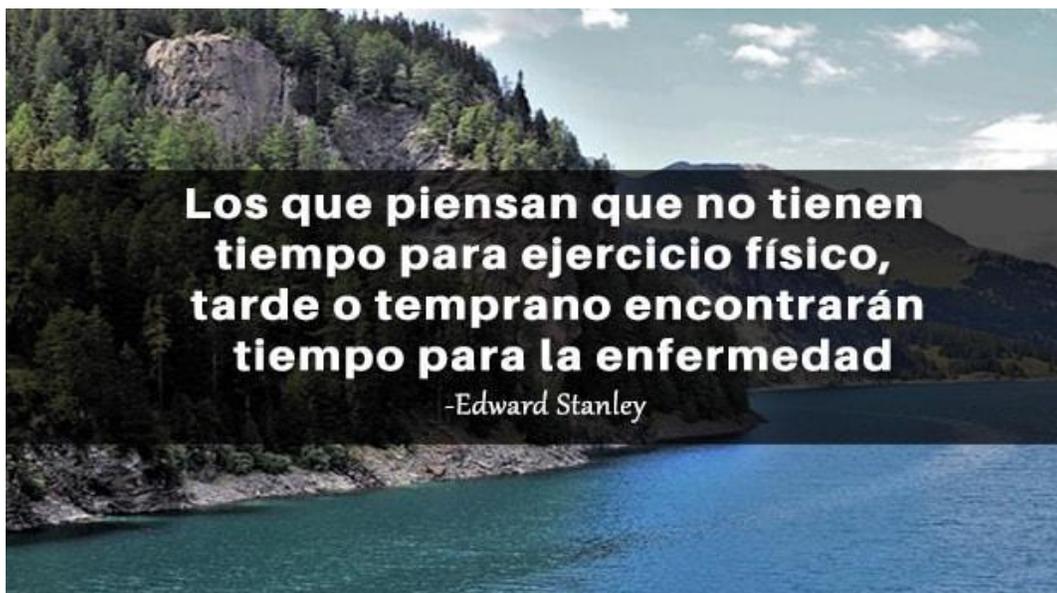
FICHA DE SEGUIMIENTO

Nombre del estudiante: _____ Grado: _____

No	FECHA	HORA DE INICIO	No de series			HORA DE FINALIZACION
			2	3	4	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Nota: Se debe desarrollar la rutina en el horario normal de clases, además llenar la ficha de seguimiento durante el trabajo físico realizado, la fecha, hora de inicio, marcar con una X cuantas series hizo (1, 2, 3 o 4) y la hora de finalización. Las evidencias se recogerán una vez termine el aislamiento preventivo o antes si no se regresa a clases en el mes de junio.

Cualquier inquietud teléfono **3117304685** o al correo: edufisicoitim@gmail.com



lifeder.com

"Somos Calidad"