



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	CICLO:	5-1
DOCENTE	LILIANA OSORIO ROMAN	AÑO LECTIVO	2020

La siguiente guía está diseñada para ser desarrollada durante 3 semanas.

SEMANA 1

APRENDIZAJES:

Eje temático: Fundamentos del área de educación física como medio de conservación de la salud

RECURSOS:

Material de Lectura: lectura 1: Actividad física y ejercicio según la OMS

Agua

Ropa cómoda

Hojas de bloc tamaño carta.

ACTIVIDADES:

Actividades: Tiempo total estimado: 2 Horas.

1. Lectura 1: Actividad física y ejercicio según la OMS (Tiempo estimado 1 hora y 10 minutos)
2. Taller #1. Actividad física-Ejercicio en casa. Tiempo estimado (50 minutos)
3. Entregar los talleres resuelto a la docente del área.

Lugar: I.E de Santa Librada.

Fecha: Viernes 5 de junio. Del 2020.

Hora: entre 5 y 7 p. m.

HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN:

Taller # 1

HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN:

Correo electrónico docente: d.gol.liliana.osorio@cali.edu.co

Contacto telefónico- Celular – llamada o WhatsApp No: 3102679393

DESARROLLO DE ACTIVIDADES SEMANA 1

1. LECTURA No 1

Actividad física y ejercicio Según la OMS- Organización mundial para la salud

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.



3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Fuente: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

ACTIVIDAD FÍSICA-EJERCICIO EN CASA

CALENTAMIENTO (Tiempo: 15 minutos)

Hacer una rutina de calentamiento antes de tu actividad principal, a través de ejercicios que van aumentando la intensidad, es clave para la elevación de la frecuencia cardiaca. Dentro del calentamiento se deben realizar “estiramientos” que se refiere a una serie de ejercicios que promueven la elongación de las articulaciones.

Rutina de calentamiento básico

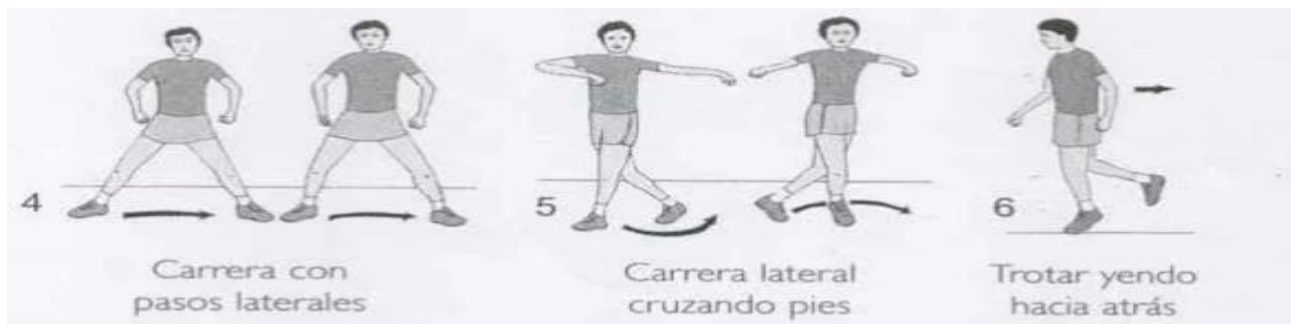
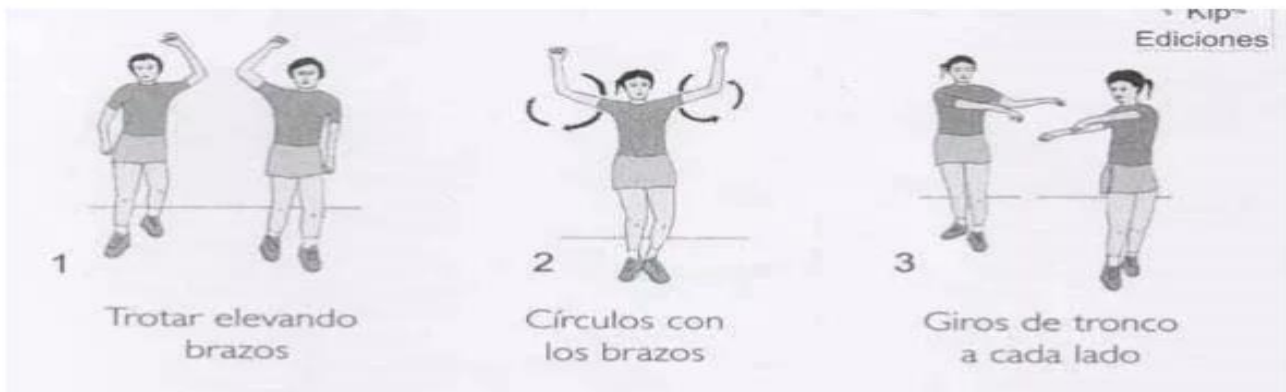
1. **Movimiento circular de tobillos hacia afuera y hacia adentro:** estira una de tus piernas y lleva uno de tus pies a punta. Realiza repeticiones de movimientos circulares de 10 cuentas para cada uno y en ambos sentidos (adentro y afuera)
2. **Estiramiento de pantorrillas:** Lleva cualquiera de tus piernas una enfrente de la. Eleva la punta del pie que queda adelante y lleva el tronco hacia abajo acompañado de brazos. Mantén esa posición. La idea es intentar tocar la punta del pie, realiza un conteo de 10 tiempos y cambia de pierna.
3. **Estiramiento de abductores:** Para estirar los abductores, colócate de forma recta en un punto y abre ambas piernas fuera de la línea de tus hombros. Lleva ambos brazos acompañados de tronco hacia una pierna y realiza un conteo de 10; repite con la pierna contraria.
4. **Estiramiento de isquio-tibiales:** Para calentar las partes traseras de las piernas (isquiotibiales) colócate en posición recta en un punto y flexiona una de tus piernas llevándola hacia adelante hasta la altura de tu cadera realiza este ejercicio 10 tiempo de una pierna y cambia.
5. **Estiramiento de tronco:** Calentar el tronco puede parecer la parte más sencilla de la rutina de calentamiento básico, pero es igual de importante que las demás zonas, ya que la mayor parte del esfuerzo debe surgir del CORE o Tren superior. Realiza torsiones hacia la derecha



llegando lo más atrás que puedas y cambia de sentido después de haber realizado un mínimo de 15 repeticiones.

6. **Calentamiento de hombros:** Lleva ambos hombros coordinados hacia atrás por 15 tiempos y después invierte el sentido.
7. **Estiramiento de dorsales:** En posición recta en un punto, abre tus piernas a la altura de tus hombros y cruza uno de tus brazos hacia el lado contrario haciendo una pequeña presión sobre el codo y contando 15 minutos. Realiza el mismo ejercicio con el brazo contrario.
8. **Calentamiento de brazos:** Gira tus brazos estirados hacia atrás contando 10 tiempos y cambia el sentido tras esta cuenta.
9. **Estiramiento de cuello:** Realiza 10 círculos hacia la izquierda de forma pausada e intentando no lastimarte. Cambia el sentido y realiza la misma cuenta. También puedes llevar tu cabeza hacia adelante y hacia atrás por 10 tiempos y en el último conteo queda con la cabeza hacia abajo y lleva tus brazos entrelazados haciendo una presión leve en la nuca.

Gráfica de ejercicios de calentamiento



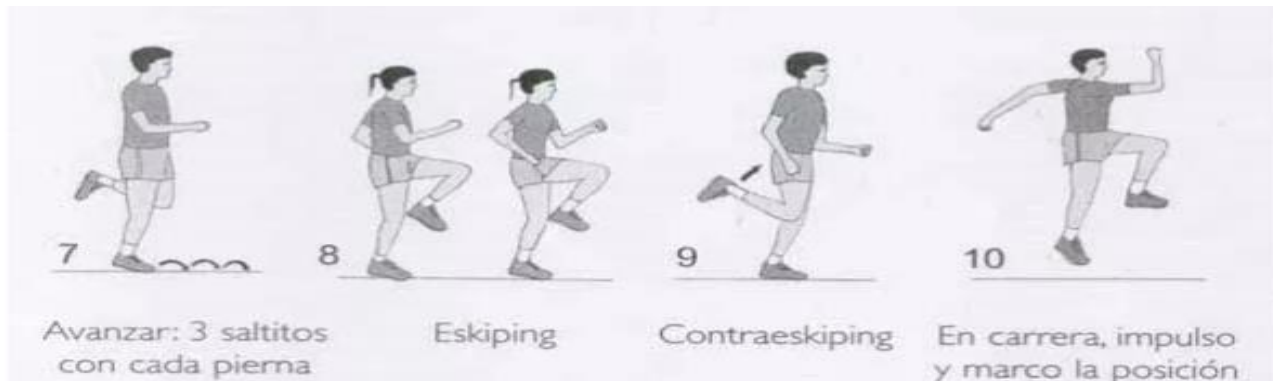


ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

La ciencia ha demostrado que el entrenamiento funcional es la manera más eficiente de mejorar nuestras capacidades físicas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER EJERCICIOS FUNCIONALES?

Para llevar una vida sana es necesario vivir en movimiento y tener un plan de nutrición acorde a las necesidades de nuestro organismo.

Pero no todo el movimiento vale.

Ponerse a correr en una cinta deslizante en un gimnasio o cargar pesos descomunales para desarrollar unos bíceps muy grandes no es lo que el cuerpo entiende como movimiento sano.

Nuestro cuerpo está diseñado para ser eficiente en situaciones naturales.

Justamente estas capacidades físicas (junto con las mentales, emocionales y sociales) son las que nos han permitido sobrevivir como especie.

Esta es la premisa detrás del **entrenamiento funcional**: realizar esos movimientos que tienen sentido para nuestro cuerpo, o sea que simulan funciones reales.

De aquí el nombre de **ejercicios funcionales**.

Aunque lo ideal sería que nos fuéramos todos al bosque a saltar piedras y subirnos a los árboles, la realidad que vivimos no nos lo pone fácil.

Por esto se ha desarrollado toda una serie de **ejercicios funcionales en casa** que se pueden hacer con el propio cuerpo sin necesidad de material.

Si los realizamos a alta intensidad en intervalos cortos para fortalecer los músculos y el sistema cardiovascular podremos obtener los mismos beneficios de un programa tradicional de entrenamiento pero invirtiendo muy poco tiempo al día, esto es lo que conocemos como Entrenamiento por Intervalos a Alta Intensidad o HIIT.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



EJERCICIOS

1. ESCALADOR: (MOUNTAIN CLIMBER)

Gran ejercicio. Te mostrará tus puntos débiles. Si necesitas trabajo cardiorrespiratorio te subirán las pulsaciones rápidamente, si no estabilizas bien sufrirás de core, y si no trabajas tus hombros serán ellos los que te harán claudicar.

Beneficios

Principalmente trabajaremos el sistema cardiocirculatorio y la tolerancia al ácido láctico. Te otorgará agilidad y resistencia a las exigencias de tu día a día.

Puntos Importantes

El movimiento es explosivo. Intenta que tus queden lo más estirada posible tras el salto.

Para principiantes

Como variante puedes movilizar solo una pierna por vez hasta que vayas adquiriendo soltura con el ejercicio.



EJERCICIOS FUNCIONALES PARA PIERNAS

2. SENTADILLAS (SQUAT)

El más grande de los ejercicios funcionales para piernas. Con mucha transferencia a las actividades de la vida diaria. Permite múltiples variaciones.



Cómo hacer Sentadillas o Squats Correctamente - CrossFit
10burpees.com

Beneficios



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



La sentadilla es un trabajo funcional y compensado de tus extremidades inferiores.

Estiliza tus piernas y te dará potencia de salto.

Trabajada al mayor rango de movimiento posible, contrarresta la rigidez propia de pasar demasiadas horas sentados por lo que mejorará tu postura.

Las sentadillas han gozado de polémica por tener fama de que desgastan las rodillas pero los estudios indican que solo son peligrosos si no se hacen con la técnica correcta y con peso.

Para principiantes

No hay una versión para principiantes. Este ejercicio se debe hacer de la manera estándar desde el inicio.

EJERCICIOS FUNCIONALES PARA CORE

3. PLANCHA



El planking se ha vuelto muy popular para personas que quieren incrementar la fuerza en todo el torso.

Agrupar los músculos de la zona abdominal y también trabaja en menor medida brazos y piernas.

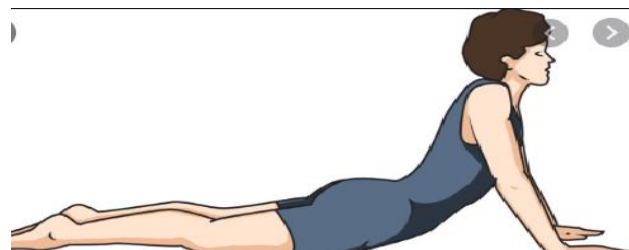
Entre los beneficios que puedes encontrar es tener un vientre tonificado y fuerte, reduce el dolor de espalda y genera flexibilidad en los grupos musculares posteriores.

Para principiantes

Si quieres realizar una variante del plank para empezar a entrenar tu zona abdominal, intenta seguir las mismas instrucciones anteriores pero apoyando las rodillas sobre el suelo hasta que te sientas con la confianza y fuerza suficiente para hacer un planking normal.

4. MCKENZIE

Con este ejercicio recuperarás tu espalda después de días de carga y ganarás en flexibilidad lumbar.





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



Beneficios

Este ejercicio nace de la terapia manual y ha sido recomendado por fisioterapeutas y osteópatas durante los últimos veinte años. Su éxito radica en su simplicidad. Este ejercicio ayuda a corregir la postura de la espalda y a trabajar la musculatura lumbar. Esta musculatura suele estar atrofiada en la mayoría de las personas debido al hecho de que pasamos demasiadas horas sentados.

Puntos Importantes

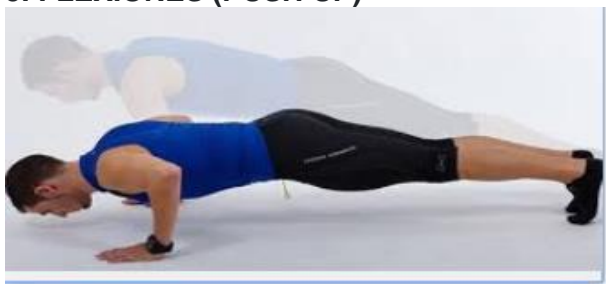
Realiza el movimiento en su máxima amplitud. Mantén los hombros relajados y la cadera en el suelo. En caso que en la hiperextensión duela este ejercicio está contraindicado para ti.

Para principiantes

Como este ejercicio requiere mucho más técnica que energía y fuerza, no tiene una variante para principiantes. Recuerda que este ejercicio es muy beneficioso para los que sufren de problemas de espalda por lo que no deberías dudar en hacerlo frecuentemente.

EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TRONCO SUPERIOR

5. FLEXIONES (PUSH UP)



El ejercicio trabaja principalmente el músculo pectoral mayor. A su vez si la técnica es adecuada se trabaja de manera sinérgica el deltoides anterior, el tríceps braquial y toda la musculatura estabilizadora del tronco. Con este ejercicio ganarás fuerza, figura y agilidad para levantarte del suelo.

Para principiantes

Si tus brazos todavía no tienen suficiente fuerza o resistencia para poder aguantar tu peso en una serie continua de push ups, puedes colocar las rodillas en el suelo para mantener la postura.

Recuerda que lo importante es la técnica y si crees que esta forma de hacer flexiones no te exigirá, ¡estás muy equivocado!

ESTIRAMIENTO:

Es más eficaz si se efectúa los 10 minutos siguientes a la práctica de un ejercicio físico.

Se efectúa con los músculos calientes para poder regular con mayor facilidad la elasticidad y longitud de los músculos. Estirar da flexibilidad al músculo reduciendo su propensión a las lesiones. Cuando más rígido y contraído esté un músculo, más fácilmente puede romperse y al ser más flexible es más difícil romperlo.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 Sóteos. Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

14 Ingles. Siéntate en cucullas sin que los talones se despeguen del suelo.

15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos entrelazadas.

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

Fuente:

<https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>

<https://vida.instafit.com/uncategorized/rutina-calentamiento-basico.html>



https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionalesencasa/#Por_que_es_importante_hacer_ejercicios_funcionales

3. TALLER #1

Resolver en hojas de bloc a mano.

TALLER # 1

Actividad física-Ejercicio en casa.

1. Responda si es falso o verdadero. Marcando con una **X** en la casilla **V**: para la afirmación que considere verdadera, y una **X** en la casilla **F** si considera que la afirmación es falsa.

#	Afirmación	V	F
1	La actividad física y el ejercicio significan lo mismo.		
2	Según la OMS la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.		
3	El ejercicio mejora el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física		
4	Para los adultos entre 18 y 64 años solo es recomendable caminar		
5	La actividad física, los juegos, los deportes pueden mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares.		
6	El calentamiento prepara al cuerpo para la actividad física		
7	El estiramiento es más eficaz si se efectúa los 10 minutos siguientes a la práctica de un ejercicio físico.		

2. Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40 minutos)

- **Calentamiento general (aproximadamente 10 minutos)**
- **Realizar la siguiente serie de ejercicios. (Tiempo estimado 20 minutos)**
Cada ejercicio debes realizarlo durante 20 segundos. Descansar 15 segundos entre cada ejercicio.
1: Escalador: (mountain climber)



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



2. Sentadillas (squat)
3. Plancha
4. Mckenzie
5. Flexiones (Push up)

DESCANSAR AL TERMINAR LA SERIE DURANTE 2 MINUTOS. REPETIR LA SERIE ENTRE 2 Y 5 VECES DE ACUERDO A TUS POSIBILIDADES.

➤ **-Estiramiento (aproximadamente 10 minutos)**

3. Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días.

#	DIA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?

SEMANA 2 Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40 minutos)

TALLER # 2

➤ **Calentamiento general (aproximadamente 10 minutos)**



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



➤ **Realizar la siguiente serie de ejercicios. (Tiempo estimado 20 minutos)**

Cada ejercicio debes realizarlo durante 20 segundos. Descansar 15 segundos entre cada ejercicio.

1. Escalador: (mountain climber)
2. Sentadillas (squat)
3. Plancha
4. Mckenzie
5. Flexiones (Push up)

DESCANSAR AL TERMINAR LA SERIE DURANTE 2 MINUTOS. REPETIR LA SERIE ENTRE 2 Y 5 VECES DE ACUERDO A TUS POSIBILIDADES.

➤ **-Estiramiento (aproximadamente 10 minutos)**

3. Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días.

#	DIA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?

SEMANA 3 Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



minutos)

TALLER # 3

- **Calentamiento general (aproximadamente 10 minutos)**
- **Realizar la siguiente serie de ejercicios. (Tiempo estimado 20 minutos)**
Cada ejercicio debes realizarlo durante 20 segundos. Descansar 15 segundos entre cada ejercicio.
 1. Escalador: (mountain climber)
 2. Sentadillas (squat)
 3. Plancha
 4. Mckenzie
 5. Flexiones (Push up)

DESCANSAR AL TERMINAR LA SERIE DURANTE 2 MINUTOS. REPETIR LA SERIE ENTRE 2 Y 5 VECES DE ACUERDO A TUS POSIBILIDADES.

- **-Estiramiento (aproximadamente 10 minutos)**

3. Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días

#	DIA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?