



Centro Educacional “San Sebastián”

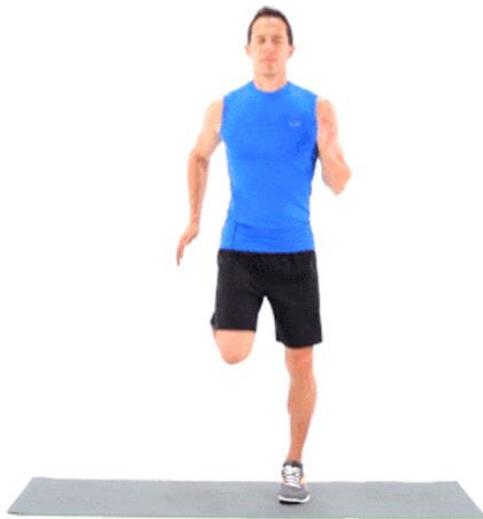
Educar con valores

Profesor: Fernando Cartes Villanueva

Debido al periodo de cuarentena en que se encuentra nuestra querida comunidad del Centro Educacional San Sebastián, es que hemos propuesto un batido de ejercicios que te puede ayudar a llevar de mejor manera el estar en casa con tus hijos y familiares. Estos ejercicios los puedes realizar dentro o fuera del hogar y ejecutarlos en la medida de lo posible para así mantener; una buena condición física, eliminar el estrés que provoca estar en casa todos los días, combatir el sedentarismo y el sobre peso, y que mejor que realizar ejercicios con tu familia con la cual no muchas veces comparten espacios y sonrisas. Además en la parte final de este documento de tareas, se agregan desafíos sencillos que puedes hacer con tu familia a ver cómo te va con aquello. Buena suerte nos vemos pronto!!!!

Ejercicio 1

Trote: debido a los espacios con el que todos cuentan debemos simular un trote, realizado en el mismo lugar sin necesidad de moverse de su posición, debemos simular el movimiento tanto de piernas como combinación de braceo, para mantener el equilibrio y no caernos. Este ejercicio nos ayudará a poner en modo activo nuestro cuerpo. Este ejercicio no demanda más de 2 min. para comenzar.





Centro Educacional “San Sebastián”

Educar con valores

Ejercicio 2

Plancha isométrica frontal: Se ubican de cubito abdominal apoyando la punta de los pies y antebrazos en el suelo (como se ve en la imagen). Este ejercicio lo realizarán durante 30 seg la primera semana, luego deberán agregar 15 seg de acuerdo a las semanas que lo trabaje, la idea es que puedan llegar al minuto de ejercicio. Se debe repetir 3 veces, con una pausa intermedia de 1 min de descanso. (3 series de 3 seg x 1 min de descanso)



Ejercicio 3

Saltar la cuerda: Se realizan saltos de forma ininterrumpida con los pies juntos, de no tener una cuerda en el hogar o no saber saltar la cuerda debes simular este ejercicio, moviendo los brazos como si tuvieras una cuerda entre tus manos y saltando a pie junto. Debes realizar este ejercicio 3 series de 60 saltos, con una pausa de 1 min.





Centro Educativo “San Sebastián”

Educar con valores

Ejercicio 4

Flexiones de brazo isométrico: En posición de flexión de brazos cubito abdominal, apoyando nuestras manos y punta de pies en el suelo, el resto del cuerpo en forma de plancha, mantenemos esta posición durante 15 seg., la cual repetimos 5 veces con pausas de 1 min.





Centro Educacional “San Sebastián”

Educación con valores

Ejercicio 5

Abdominales: En posición cubito dorsal (de espalda al suelo), acercamos talones a los glúteos como se ve en la imagen, manos por detrás de la cabeza, elevamos el tronco superior hasta la posición que se muestra. De igual forma lo puedes realizar como en la imagen 2; en la misma posición cubito dorsal, ubicas tus manos en la parte posterior de la cabeza y tratas de acercar la rodilla con el codo contrario, como se puede apreciar en la imagen 2. Esto lo debes hacer en 4 series de 25 repeticiones con 1 min de pausa entre series.





Centro Educacional “San Sebastián”

Educar con valores

Ejercicio 6

Flexiones de brazo: Posición cubito abdominal manos apoyadas en el suelo al ancho de los hombros, pies sobre una silla, sillón, banca, o lo que tenga a mano para utilizar en este ejercicio. Se deben ejecutar subidas y bajadas con la ayuda de los brazos y apoyo de los pies. De igual forma se pueden hacer apoyando las rodillas y manos en el suelo, llevando el torso superior en subida y bajada. Este ejercicio se debe realizar en 4 series de 25 para varones y 4 series de 15 para damas, con una pausa intermedia de 1 min.



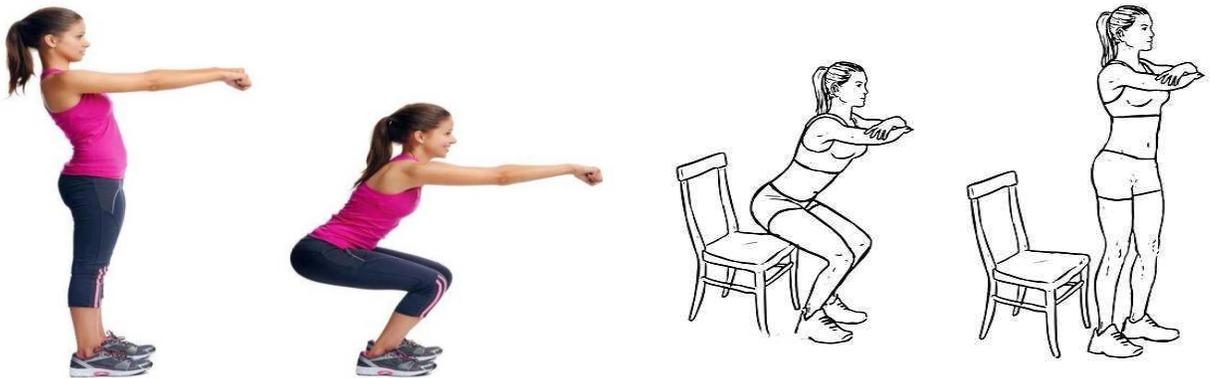


Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores

Ejercicio 7

Sentadillas: De pie, piernas separadas al ancho de los hombros o caderas, se debe bajar hasta llegar a una silla que nos ayudara con el nivel de exigencia, no se debe despegar los talones del suelo y no se puede separar las rodillas al momento de bajar. Este ejercicio se debe ejecutar 4 series de 30 repeticiones con una pausa intermedia por series de 1 min.



Ejercicio 8

Fondo tríceps: Este ejercicio lo debemos hacer con ayuda de una silla, banca, escalera, etc. Se debe apoyar ambos pies en el suelo, las piernas pueden estar en la posición que muestra la imagen como también pueden estar estiradas, apoyar ambas manos sobre la silla, flexionar los codos al momentos de bajar la cadera y el glúteo hasta la posición media o profunda como usted desee. Este ejercicio se debe realizar 4 series de 25 repeticiones con una pausa intermedia de 1 min. por ejercicio.



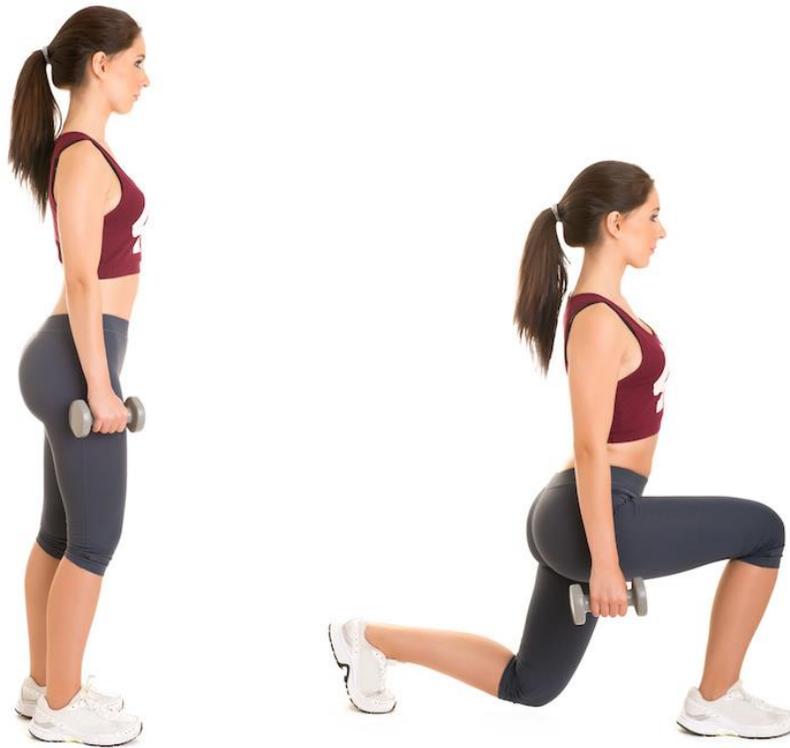


Centro Educacional “San Sebastián”

Educar con valores

Ejercicio 9

Estocadas: Pie separados al ancho de los hombros, se lleva un pie adelantado a un metro de la posición inicial, el pie de atrás se apoya en la punta sobre el suelo, la rodilla baja hasta una posición que acomode, sin apoyar en el suelo. Mientras el pie avanzado apoya la planta sobre el suelo manteniendo el peso del cuerpo. Luego de esto volvemos a subir e intercambiamos el ejercicio con el pie contrario. Se debe realizar 4 series con 20 repeticiones y una pausa de 1 min entre series.





Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores

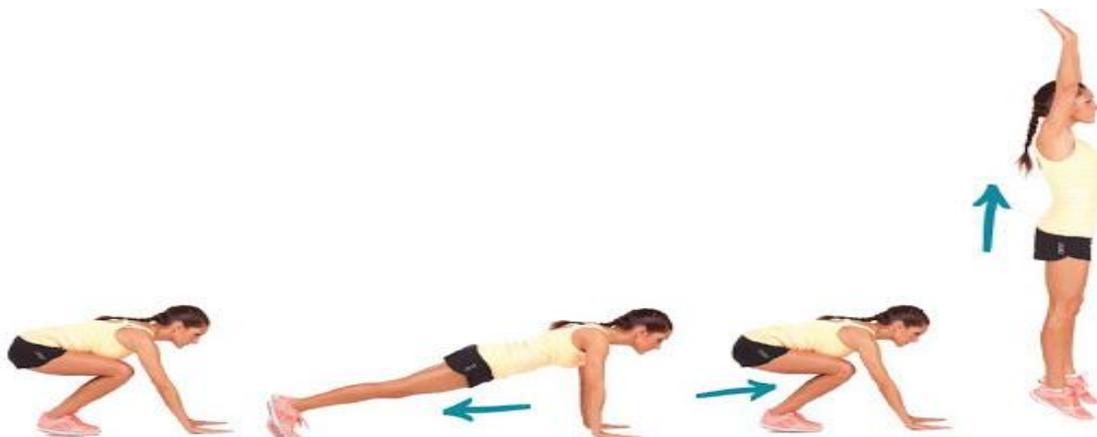
Ejercicio 10

Golpe de puños: Separar los pies al ancho de los hombros, un pie levemente separado del otro, elevamos los brazos protegiendo nuestro rostro, haciendo saltos en punta de pies, lanzamos de forma intercalada (primero mano derecha luego manos izquierda) golpes al frente en reiteradas veces sin parar y lo más rápido posible, no se debe perder el equilibrio y tampoco la posición de guardia que se ha adoptado. Este ejercicio se debe realizar 4 series de 45 seg , con pausas de 1 min entre cada una de las series.



Ejercicio 11

Burpees: Posición sapito, apoyamos las manos sobre el suelo, estiramos las piernas hacia atrás, para quedar en posición de plancha (cubito abdominal o de guatita), recogemos las piernas para que quedar en posición sapito, elevamos el cuerpo con un salto, al llegar arriba damos golpes de manos en forma de aplauso sobre la cabeza. Volvemos a repetir la secuencia en 3 series de 15 repeticiones con una pausa de 1 min y 30 seg, entre cada ejercicio.





Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores

ELONGACION:

- 1- Después de cualquier actividad física que ustedes realicen por muy pequeña que sea, se debe elongar los músculos que se utilizaron, para dar mayor descanso a estos que ha sido requeridos con exigencia en la actividad realizada, a continuación se deja un batido de elongaciones que puede realizar.





Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores

Ejercicios Estiramiento 1



Cuadriiceps



Flexores de Cadera



Pantorrlla



Cuello



Hombro



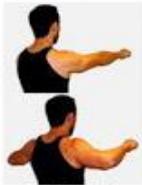
Hombro con Toalla



Espalda



Espalda 1



Pecho- Espalda



Cuadriiceps 1



Parte Posterior Pierna

www.nutricionysalud.net

By Antonio Abundez
Diseño Programas Fitness
y Asesoría Nutricional
2010

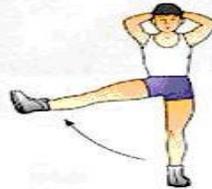
TRONCO



CUELLO



EXTREMIDAD INFERIOR





Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores



2- Como actividad complementaria dejo con ustedes una serie de retos que dura 30 días y esta guida por un calendario que contiene los ejercicios, el tiempo de duración de cada uno de ellos, además las pausas por días y ejecuciones que se realicen. Estos desafíos o retos están implementados para toda la familia y para aquellos que quieran llevar su fuerza, mentalidad, cuerpo o lo que crean pertinente hasta sus límites físicos.

1 5 Flexiones 5 fondos 10 Curls 10seg Puños	2 8 Flexiones 8 fondos 15 Curls 15seg Puños	3 10 Flexiones 10 fondos 20 Curls 20seg Puños	4 DESCANSO	5 12 Flexiones 15 fondos 30 Curls 25seg Puños	6 15 Flexiones 20 fondos 40 Curls 30seg Puños	7 18 Flexiones 25 fondos 50 Curls 35seg Puños
8 DESCANSO	9 20 Flexiones 30 fondos 55 Curls 40seg Puños	10 22 Flexiones 35 fondos 60 Curls 45seg Puños	11 25 Flexiones 40 fondos 65 Curls 50seg Puños	12 DESCANSO	13 28 Flexiones 50 fondos 75 Curls 1min Puños	14 29 Flexiones 55 fondos 80 Curls 60seg Puños
15 30 Flexiones 60 fondos 85 Curls 70seg Puños	16 DESCANSO	17 35 Flexiones 65 fondos 90 Curls 75seg Puños	18 36 Flexiones 70 fondos 100 Curls 80seg Puños	19 38 Flexiones 75 fondos 105 Curls 85seg Puños	20 DESCANSO	21 40 Flexiones 80 fondos 110 Curls 90seg Puños
22 42 Flexiones 85 fondos 115 Curls 95seg Puños	23 44 Flexiones 90 fondos 120 Curls 100seg Puños	24 DESCANSO	25 45 Flexiones 95 fondos 125 Curls 105seg Puños	26 46 Flexiones 100 fondos 130 Curls 110seg Puños	27 47 Flexiones 105 fondos 135 Curls 115seg Puños	28 DESCANSO
29 48 Flexiones 110 fondos 140 Curls 2min Puños	30 50 Flexiones 120 fondos 150 Curls 150seg Puños	RETO: Tonifica los brazos En 30 días				





Centro Educacional "San Sebastián"

RETO DE LA PLANCHA

DÍA 1: 20 SEGUNDOS	DÍA 11: 1 MINUTO	DÍA 21: 2.5 MINUTOS
DÍA 2: 20 SEGUNDOS	DÍA 12: 1 MINUTO	DÍA 22: 2.5 MINUTOS
DÍA 3: 20 SEGUNDOS	DÍA 13: DESCANSO	DÍA 23: 2.5 MINUTOS
DÍA 4: 30 SEGUNDOS	DÍA 14: 1 MINUTO	DÍA 24: 3 MINUTOS
DÍA 5: 30 SEGUNDOS	DÍA 15: 1.5 MINUTOS	DÍA 25: 3 MINUTOS
DÍA 6: DESCANSO	DÍA 16: 1.5 MINUTOS	DÍA 26: DESCANSO
DÍA 7: 30 SEGUNDOS	DÍA 17: 1.5 MINUTOS	DÍA 27: 3.5 MINUTOS
DÍA 8: 45 SEGUNDOS	DÍA 18: 2 MINUTOS	DÍA 28: 3.5 MINUTOS
DÍA 9: 45 SEGUNDOS	DÍA 19: DESCANSO	DÍA 29: 4 MINUTOS
DÍA 10: 45 SEGUNDOS	DÍA 20: 2 MINUTOS	DÍA 30: 4 MINUTOS

#retodelaplancha





Centro Educacional "San Sebastián"

Educar con valores

1 20sec each	2 30sec each	3 45sec each	4 REST DAY	5 1min each	6 1min 5sec each	7 1min 15sec each
8 REST DAY	9 1min 30sec each	10 1min 35sec each	11 1min 45sec each	12 REST DAY	13 2min each	14 2min 5sec each
15 2min 20sec each	16 REST DAY	17 2min 40sec each	18 2min 50sec each	19 3min each	20 REST DAY	21 3min 20sec each
22 3min 40sec each	23 3min 50sec each	24 REST DAY	25 4min each	26 4min 10sec each	27 4min 20sec each	28 REST DAY
29 4min 40sec each	30 5min each	30-day CARDIO challenge by Jodi Higgs				

Jumping Jacks

Mountain Climbers

Jumprope
(with or without a rope)

Skaters

*Modify the above exercises as needed to suit your individual fitness level:
Do multiple sets for further challenge, or break into smaller sets if needed as our times increase

Follow us at: <https://www.facebook.com/jodi.higgs.56>

- 3- Para finalizar no olvidar los hábitos de higiene como lavarse las manos y la cara después de realizar la actividad, además ingerir una colación saludable antes y después de practicar actividad física si es posible.