

TALLER # 5.

DOCENTE: Isabel Rojas

AREA: Educación Física

GRADO: 9º **GRUPO(S):** 1.



TEMA(S): ACONDICIONAMIENTO FISICO

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

Comprendo instrucciones para elaborar los ejercicios.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

Realiza los siguientes ejercicios de fortalecimiento muscular, con la ayuda de un bastón o palo de escoba.

<p>Sentadilla: Separa los pies hasta la altura de tus hombros. Con una posición recta, coloca el palo de escoba detrás de tu cabeza, apoyándolo en la parte superior de tu espalda. Sujetando los extremos del objeto, agáchate hasta la altura de las rodillas para hacer la sentadilla. Aprieta los glúteos durante esta actividad para que el ejercicio sea más efectivo.</p>	
<p>Sentadilla dinámica: Coloca el palo de escoba detrás de tu cabeza, recargándolo en los hombros. Desplaza la pierna derecha, y sin detener el movimiento, realiza una sentadilla, sube y cierra los pies. Repite el ciclo con la otra pierna.</p>	
<p>Levantamiento: Flexiona las piernas y lleva el palo por debajo de las rodillas, manteniendo la espalda lo más estirada posible. En la misma posición, mueve el palo hasta la altura de tus hombros y posteriormente elévalo por arriba de tu cabeza. Vuelve a doblar los codos para posicionarlo a la altura de los hombros y para finalizar dobla las rodillas nuevamente.</p>	
<p>Zancada: Da un paso con una pierna, doblando la rodilla y a la otra déjala estirada en la parte de atrás. Coloca el palo de escoba a la altura que te parezca más cómoda para realizar el ejercicio. Con la espalda recta, flexiona la pierna de atrás hacia adelante y regresa a la posición original.</p>	
<p>Zancada hacia atrás: Coloca el palo de escoba en un lado, lleva la pierna hacia atrás y vuelve al centro. Cambia de lado el palo de escoba y lleva la otra pierna hacia atrás. Regresa a tu posición original. Es importante que al realizar el ejercicio, la rodilla que se flexiona no toque el piso.</p>	



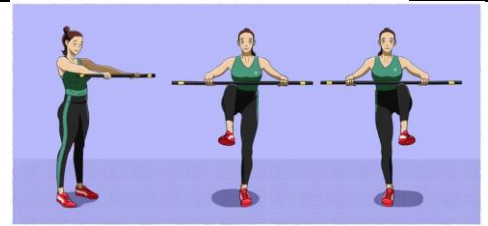
Cintura: Separa los pies, coloca el palo detrás de la cabeza y recárgalo en tus hombros. Baja hacia el lado izquierdo, manteniendo la cintura apretada y sube haciendo fuerza. Baja hacia el lado derecho repitiendo las indicaciones.



Abdominal de pie: Colócate en una postura recta. Sosteniendo el palo con ambas manos y estirando los brazos lo más posible, llévalo hacia arriba de las rodillas, agachándote y contrayendo el abdomen. Vuelve a estirarte como en la posición inicial.



Abdominal bajo: Sostén el palo de escoba y elévalo a la altura del pecho. Sube la rodilla derecha intentando tocar el palo y posteriormente sube la rodilla izquierda. Contrae el abdomen lo más que puedas mientras haces el ejercicio.



Piernas y abdomen: Sostén el palo con ambas manos y eleva los brazos lo más posible. Baja el palo y eleva la pantorrilla derecha para tocarla con él. Regresa a la posición original y repite con la pantorrilla izquierda. Cuando eleves la pierna y bajes el cuerpo aprieta el abdomen.



Toma fotografías o videos cortos de la realización de todos los ejercicios, organízalos en forma de collage y envíalo al whatsapp 3147812832 o al correo electrónico isabelrojas954@gmail.com