UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS N°33

RUTINAS DE EJERCICIOS DEL PROGRAMA ACTÍVATE EN CASA.

Actívate en casa DGETI

COMUNIDAD CETIS Y CBTIS.

Para esta etapa de cuarentena hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y mente, es por eso que se te invita a ejercitarte desde casa no requieres de un gran espacio, incluye a tu familia.
Las reacciones físicas que provoca el hacer ejercicio han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea. La movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza.

TRABAJO DEL DÍA.

Se realizará un trabajo físico en general utilizando nuestras habilidades y nuestras destrezas físicas manteniendo un buen ritmo y sin equivocaciones, es importante mantener una respiración adecuada para finalizar nuestra rutina.

NECESIDADES.

Se requiere de un espacio de aproximadamente dos metros cuadrados, una pelota de tenis, un balón de basquetbol y señalamientos (conos o botes).

PROGRAMA DE ACTÍVACIÓN FÍSICA EN CASA.

Tiempo	Trabajo específico	Actividades e imágenes.
3 minutos	**CALENTAMIENTO.**	1.- Con un balón de basquetbol hincado pasar el balón alrededor de la cintura de un lado a otro de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha haciéndolo lo más rápido posible y sin perder el dominio del balón durante 30 segundos. 2.- Hincado botar el balón con una mano y la otra, igualmente con ambas manos al mismo tiempo durante 30 segundos. 3.- Hincado con una sola rodilla y la otra al frente pasar el balón haciendo círculos alrededor de la pierna al frente hacer el cambio con la otra pierna durante 30 segundos.

		  4.- Ahora parado pasar el balón alrededor de la cintura de derecha a izquierda y de izquierda a derecha durante 30 segundos. 5.- Separando el compás (separar los pies) sin exagerar pasar el balón alrededor de las rodillas haciendo ochos igualmente de derecha a izquierda y de izquierda a derecha sin perder el dominio del balón durante 30 segundos. 6.- Parado pasar el balón alrededor de la cabeza haciendo círculos igualmente de derecha a izquierda y de izquierda a derecha durante 30 segundos. Debemos procurar mantener una respiración adecuada para oxigenar nuestro organismo.

8 minutos	**PARTE MEDULAR.**	● Botar el balón de un lado al otro, utilizando primero mano derecha después mano izquierda y al último pasarla de una mano a la otra. 10 repeticiones (3 series) ● Botar el balón pasándolo por detrás de la cintura con la mano derecha y después con la mano izquierda, botar el balón separando el compás por en medio del mismo.10 repeticiones (3 series) ● En posición de parado colocarte el balón entre las rodillas apretar fuerte con ellas y desplazándote brincando de un extremo al otro, después pasar el balón a los tobillos y apretar fuerte el balón desplazarte brincando de un lado a otro. 10 repeticiones (3 series)

		• Parado con el balón de futbol desplazarse de un lado a otro en zig-zag conduciéndolo con pies sin perder el control del balón, derecho y después con pie izquierdo, luego utilizando un pie y el otro alternándolo sin perder el control del balón.10 repeticiones (3 series) • En posición de parado y con la pelota de tenis botarla con mano derecha y mano izquierda, alternándolo de una mano a la otra. 10 repeticiones (3 series) primero con un pie.

3 minutos.	**CIERRE O VUELTA A LA CALMA**	• En posición de parado y con el brazo derecho colocado atrás de la espalda y con la mano izquierda hacer para atrás el codo mantener la fuerza 15 segundos y después relajarse 15 segundos más, cambiar ahora mano izquierda atrás de la espalda y con la derecha hacer para atrás el codo mantener la fuerza 15 segundos (2 series) • Parado tomarse el pie derecho y tocar con el talón los glúteos mantenerse 15 segundos en equilibrio y después relajarse otros 15 segundos más, cambiar de pie y hacer lo mismo. • Separar los pies a la altura de los hombros y trabajar el equilibrio punta, talón llegar hasta el máximo trabajando enérgicamente nuestros pies. (2 series de 15 segundos)

ATENTAMENTE

L.E.F. ANTONIO CASARRUBIAS GARCÍA
PROMOTOR DEPORTIVO CETIS 33
CDMX