

# **BACHILLERATO PROVINCIAL N° 21**

## **EDUCACION FISICA**

### **CARTILLA INTEGRADOR**

**CURSOS: 1ros y 2 dos años**

**DIVISIONES: Todas las Divisiones.(TURNO TARDE)**

**RESPONSABLE: Prof.: Soria Darío**

## LA EDUCACION FISICA Y SU IMPORTANCIA

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

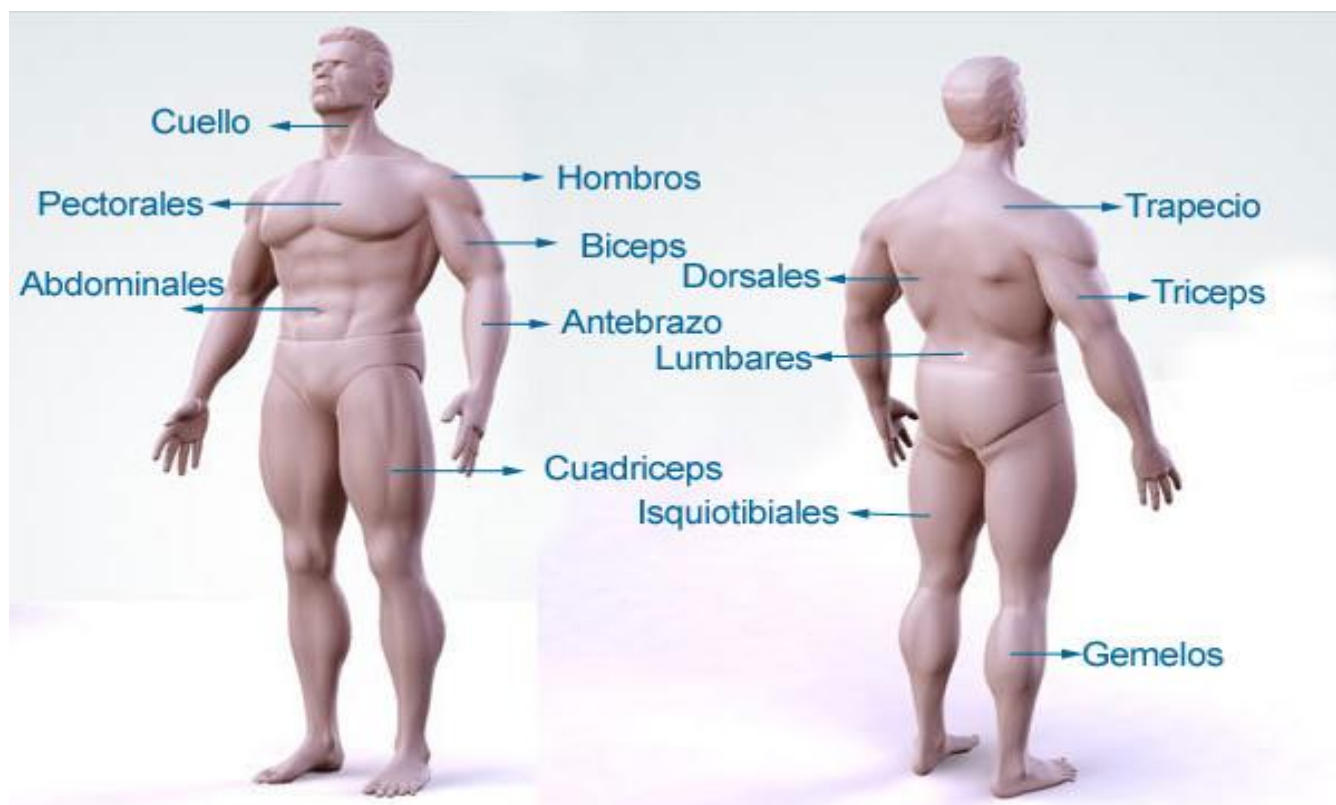
Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

### **ENTRADA EN CALOR**

La noción de **entrada en calor** se utiliza en el ámbito del **deporte** para nombrar a los **movimientos corporales** que una persona debe llevar a cabo **antes de realizar una actividad física intensa**, con el objetivo de **desentumecer las articulaciones y los músculos** y así minimizar el riesgo de lesión.

### GRUPOS MUSCULARES



#### **Grupos musculares grandes**

Estos músculos tienen un gran volumen de fibras. Entre ellos conseguimos:

- Pectoral
- Dorsal
- Cuádriceps

## Grupos musculares medianos

Estos músculos son un poco más pequeños debido al número de fibras y en cuanto al consumo de energía. Entre ellos tenemos:

- Bíceps
- Tríceps
- Hombros
- Isquios
- Glúteos
- Abdominales

## Grupos musculares pequeños

Ya con la cantidad de fibras musculares más bajas pero igual de importantes para los movimientos conseguimos:

- Músculos del antebrazo
- Músculos del cuello
- Gemelos

## HIGIENE PERSONAL

Es importante pensar en cada parte de nuestro cuerpo de manera separada, cuando se trata de higiene. Las acciones básicas que todos debemos llevar a cabo son:

- 1. Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.
- 2. Tomar un baño diario, especialmente si vivimos en una ciudad donde la contaminación y la humedad hacen que el cuerpo sea un imán para las bacterias.
- 3. Cambiar nuestra ropa interior todos los días y lavarla bien.
- 4. Lavar las manos tanto como sea posible.
- 5. El cuidado de nuestro entorno: Los gérmenes pueden propagarse en nuestro hogar, sobre todo en lugares donde hay temperaturas muy altas y considerables índices de humedad.

## FRECUENCIA CARDIACA

¿Qué Frecuencia cardiaca tienes en reposo?

Siempre que hablas con otro corredor o tu cuñado quiere “tirarse el pisto” suele salir la misma pregunta, “¿Qué pulsaciones tienes en reposo?”

Si el que tienes enfrente es un corredor experto con muchos kilómetros a sus espaldas, que sus pulsaciones estén bastante más bajas que las tuyas es normal, no te afecta. En cambio sí es el flipado de tu cuñado, que corre de pascuas a ramos, el que dice tener 47 latidos por minuto cuando está recostado en el sofá, bebiendo una birra y viendo la televisión, eso te jode.

Lo primero es saber que es la frecuencia cardiaca: El corazón es un órgano del cuerpo que nunca deja de trabajar, late las 24 horas del día. Su función es bombear la sangre que circula por todos los lados de tu cuerpo. Según la actividad que estés realizando, tu corazón late de una manera u otra. La frecuencia cardiaca en reposo, es el número de latidos por minuto que tu corazón realiza cuando estás tranquilo y en posición de tumbado o sentado.

Este valor proporciona una visión general de tu salud cardiovascular pero es utilizado ante todo para medir tu estado de forma general. La realidad es que no debemos basarnos solo en esto para saber si

alguien está en forma pero en general, unas pulsaciones bajas en reposo reflejan que tu corazón trabaja menos y con más facilidad mientras descansas.

## Bajar las pulsaciones en reposo

Medir las pulsaciones es fácil, ya sea en la muñeca o en el cuello todos notamos nuestros latidos. Es necesario llevar un pequeño registro de nuestra frecuencia cardíaca media, lo mejor es hacerlo por la mañana antes de levantarte y unos minutos después de despertarte. Así obtendrás un punto de partida fiable para conocer tu ritmo. Una frecuencia cardíaca en reposo normal debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto, si está por encima de 90 se considera alta y puede representar problemas de salud a largo o medio plazo. En corredores bien entrenados y saludables, la frecuencia cardíaca en reposo rondará entre los 40 y 60 latidos por minuto. La frecuencia cardíaca está influenciada por muchos factores como el deporte, la edad, el peso, los medicamentos, el estado de ánimo, el sueño, la hora del día, la alimentación, etc. Ninguno es algo desconocido. Por lo que bajar tu ritmo cardíaco dependerá mucho del esfuerzo que quieras hacer.

## 5 consejos para bajar tu frecuencia cardíaca en reposo

Hacer ejercicio físico: el ejercicio diario disminuye gradualmente la frecuencia cardíaca en reposo. Reducir el estrés: realizar técnicas de relajación, meditación, tai chi y otras técnicas de reducción del estrés reduce la frecuencia cardíaca.

Dejar el tabaco: reducir o de preferencia, dejar de fumar por completo, ayudará a bajar tu frecuencia cardíaca y a mejorar la salud de tu corazón. Adelgazar: cuanto más grande es el cuerpo más tendrá que trabajar tu corazón para bombear tu sangre. Reducir el consumo de cafeína y alcohol: es conocido que estos dos productos favorecen el aumento de la frecuencia cardíaca.

## Capacidades coordinativas

La práctica tiene la función de desarrollar en los deportistas aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados. Las mismas se denominan cualidades de rendimiento o mejor aún capacidades.

Lo importante es seleccionar, dentro del cúmulo de cualidades que determinan el rendimiento deportivo actuando en complejo, aquellas cualidades relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación, y que están condicionadas fundamentalmente por estos. Estas son las capacidades coordinativas. Las capacidades motoras (o físicas) se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades de la condición están determinadas por los procesos energéticos (fuerza, velocidad, resistencia), y las coordinativas por los procesos de la conducción y regulación motriz, o sea por procesos informativos.

En el deporte se conoció durante mucho tiempo solo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida completamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa.

Ella es una cualidad universal del rendimiento que está asociada a los objetivos, funciones y métodos de todas las áreas de la actividad física y deportiva.

Este concepto universal ya no es apropiado para la extraordinaria multiplicidad y variabilidad de las acciones motoras, especialmente en el campo deportivo.

## CLASIFICACION.

### a) Generales o básicas:

Adaptación y cambio motriz  
Regulación de Los movimientos

### b) Especiales:

Orientación  
Equilibrio  
Reacción: Simple y Compleja  
Ritmo  
Anticipación  
Diferenciación  
Coordinación

### c) Complejas:

Aprendizaje motor  
Agilidad

## CAPACIDADES CONDICIONALES

El concepto de **capacidad condicional** está vinculado al **rendimiento físico** de un individuo. Las capacidades condicionales son **cualidades funcionales y energéticas** desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas **capacidades**, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

La **fuerza**, la **resistencia**, la **flexibilidad** y la **velocidad** son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del **entrenamiento**.

La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el **organismo**. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la **genética**, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, **resistencia** y fuerza.

Un deportista profesional, por ejemplo, tendrá que entrenar para desarrollar al máximo estas capacidades condicionales. De acuerdo a su **disciplina**, deberá realizar ejercicios específicos: mientras que para un maratonista es esencial la resistencia, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendrá que trabajar en su velocidad. La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultará más importante el desarrollo de su fuerza.

Veamos una definición más técnica y abstracta de cada una de estas capacidades condicionales:

\* **fuerza**: si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del **deporte** adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución;

\* **resistencia**: otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la **actividad** y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma;

**velocidad**: para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro

en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de **desarrollo** y mantenimiento;

\* **flexibilidad**: si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir **lesiones**. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento.

Además de estas capacidades físicas condicionales existen otros tipos de capacidades físicas, como las **coordinativas**, aquellas que para dar la oportunidad de llevar a cabo ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del **cuerpo**.

En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar ciertos movimientos técnicos de forma medida y precisa, condicionado por un límite de tiempo y por determinadas características del espacio de juego, por ejemplo, es necesario controlar partes del cuerpo específicas para adaptarse a dichas limitaciones y coordinar las **acciones**.

## **LESIONES DEPORTIVAS MAS COMUNES (LEER Y ESTUDIAR)**

Las lesiones deportivas" son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son:

- Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- Lesiones en la rodilla
- Hinchazón muscular
- Lesiones en el tendón de Aquiles
- Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- Fracturas
- Dislocaciones.

### **Causas más comunes de lesiones**

- Calentamiento previo insuficiente.
- Calentamiento posterior insuficiente.
- No hacer estiramientos antes y después del ejercicio.
- Sobre entrenamiento.
- Falta de reposo.
- Calzado incorrecto.
- Equipo inadecuado.

## Resumen de las Reglas del Basquetbol

El basquet es un deporte que consiste básicamente en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto.

El basquet fue inventado por el Dr. Naismith. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 periodos o cuartos de 10 minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 minutos.

### **Posiciones de los jugadores:**

**Base:** Jugador más hábil en el bote y en el pase. Sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo. También suele ser buen lanzador.

**Alero:** Tienen buena técnica y acierto en el tiro exterior y también domina el bote para poder penetrar a canasta.

**Escolta:** Jugador con las características de un alero, que también sabe manejar el balón como el base, ayuda y juega cerca.

**Pívot:** Son los jugadores de mayor altura del equipo. Se responsabilizan de coger los rebotes cuando el balón no entra a canasta. Deben ser buenos pasadores para mover el balón cuando no pueden tirar a canasta.

### **Como se juega:**

**Duración:** Cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

**Jugadores:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee.

**Inicio del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

**Árbitro:** Dos o tres árbitros son los encargados de dirigir el encuentro.

**Mesa:** La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24" y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios...)

### **Reglas de juego**

Para mover la pelota se deben seguir una serie de normas:

**Pasos:** No se pueden dar más de dos pasos sin botar la pelota

**Dobles:** un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo puede pasar o tirar pero no volver a botar.

**Zona:** No se puede permanecer más de 3 segundos seguidos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.

**Saque de banda/fondo:** Hay que sacar antes de 5 seg; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor.

**Tiempo de posesión:** El tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 seg.

**Falta personal:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja al

hacerlo será castigado con una falta personal. A las 5 faltas el jugador será eliminado.

**Falta antideportiva:** falta personal que no supone un intento de jugar el balón o es excesivamente violenta.

**Falta técnica:** falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

**Falta descalificante:** falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete.

**Tiros libres:** Si un equipo comete cuatro faltas en un periodo, a partir de ese momento todas las faltas personales de ese periodo serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de la zona del equipo infractor (situada a 4,60 metros de la canasta, o 5,30 en medidas NBA). Cada tiro libre conseguido vale un punto. También se efectuarán dos tiros libres siempre que un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro y tras las faltas técnicas, antideportivas o descalificantes.

## Medidas

Una pista de baloncesto es un rectángulo de superficie dura, que tiene entre 12,8 m. a 15,2 metros en su lado más corto y de entre 22,5 m. a 28,6 en el largo. El campo está dividido en dos mitades iguales que separan los dos campos.

El círculo central mide 1,83 metros y dentro de este se encuentra otra circunferencia de 61 centímetros de diámetro donde se sitúa un jugador de cada equipo a la hora del saque. En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 centímetros de altura y se introducen 1,20 metros dentro del rectángulo de juego.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 metros de la línea de fondo y a 4,60 de la canasta. La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros de distancia de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene una circunferencia de 1,83 metros.

## Puntuación

Los tiros libres valen un punto.

Los tiros desde más allá de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,3 en la NBA) valen tres puntos.

El resto de los tiros de campo valen dos puntos.

# FUNDAMENTOS DEL BASQUET

## EL PASE

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de varios tipos:

- Pase de pecho: Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al adversario.
- Pase picado: Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.
- Pase por encima de la cabeza: Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.
- Pase de béisbol: Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a



larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

- Pase de mano a mano: Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla y continuar con la jugada.

## **EL TIRO A LA CANASTA**

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- Tiro libre o lanzamiento personal: Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.
- Lanzamiento en suspensión: Se ejecuta igual que el personal, pero con un salto incluido. Cuando el cuerpo está en el aire, se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.
- Lanzamiento en bandeja: Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.
- Entrada a canasta: Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro.
- Clavada o mate: Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de clavadas). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

## **EL BOTE Y EL DRIBLING**

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- Bote de protección: Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuesto.
- Bote de velocidad: Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

## **Defensa**

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:  
Defensa individual.

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
  - **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

## Ejercicios en tu casa sin necesidad de aparatos

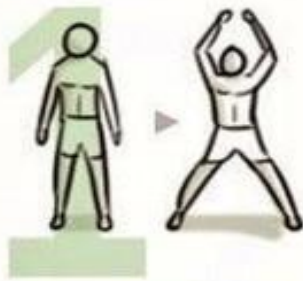
Los ejercicios cardiovasculares se basan en hacer movimientos para impulsar tu ritmo cardiaco y aumentar la circulación sanguínea alrededor de tu cuerpo.

- **Saltar**. Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba, estirando los brazos hacia arriba mientras saltas. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Estrella**. En posición similar al anterior ejercicio, salta abriendo piernas y brazos, como formando la imagen de una estrella. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Sentadilla**. Es un trabajo menos energético, pero que requiere de fuerza en las piernas. Con tus brazos extendidos hacia adelante o al costado, ve doblando las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados de tus muslos con el suelo. Es importante mantener la espalda derecha. Unas 10 repeticiones.
- **Pasos atrás**. Parado y con las manos extendidas hacia adelante, mueve una pierna hacia atrás. Recupera la posición inicial y mueve la otra. Hazlo de forma constante y rítmica. Si deseas un poco más dificultad haz un leve salto mientras cambias de pierna. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Burpee**. Colócate en cuclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza. Si es una rutina muy exigente no es necesario saltar. Unas 15 repeticiones con intervalos de recuperación entre 15 y 30 segundos.
  - **Flexiones**. Coloca tus manos en el suelo en línea recta con tus hombros. Estira tus piernas completamente hacia atrás hasta formar una línea recta con tu espalda. Extiende tus brazos y luego dobla tus codos bajando tu cuerpo hasta dejarlo a unos cinco centímetros del suelo. Si encuentras que es muy difícil, puedes descansar tus rodillas en el suelo. 12 repeticiones
  - **Tríceps**. Siéntate en el suelo con tus piernas hacia adelante. Coloca tus manos en el suelo, dobla las rodillas y levanta la cadera del suelo. Dobla los codos para bajar el cuerpo y luego extiende los brazos. 12 repeticiones.
  - **Bíceps**. Agarra un objeto con algo de peso con una mano. De pie, extiende el brazo hacia abajo y en un sólo movimiento sube la mano doblando el codo. Haz el mismo movimiento unas 20 veces por cada brazo.

- **Hombros.** Con el mismo objeto en la mano y el brazo extendido levántalo hacia adelante hasta ubicarlo por encima de tu cabeza. 12 repeticiones. Este movimiento se alterna con otro lateral en el que se colocan los brazos al costado y se elevan hasta la altura de los hombros.
- **Piernas.** Para los trabajos de las piernas se utilizan las sentadillas explicadas anteriormente y el *lunge* (zancadas, desplantes, elongación). Este último se basa en colocar una pierna un paso por delante de la otra y partir de allí ir doblando las rodillas hasta alcanzar casi un ángulo recto en ambas piernas. Se mantiene el peso en los talones. Se recupera la posición inicial y se alterna las posiciones de las piernas.

**EXITOSS...**

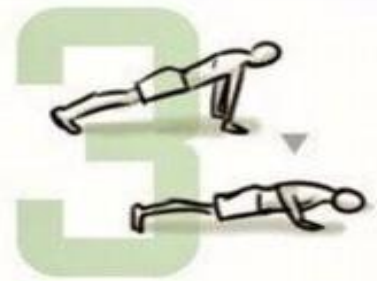
REALIZAR LOS EJERCICIOS DIA POR MEDIO.-



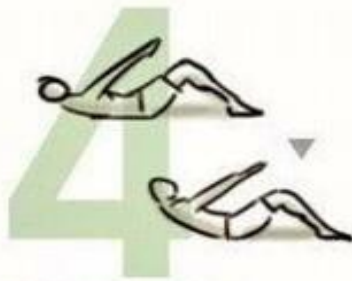
Saltos en el sitio



Sentadilla estática



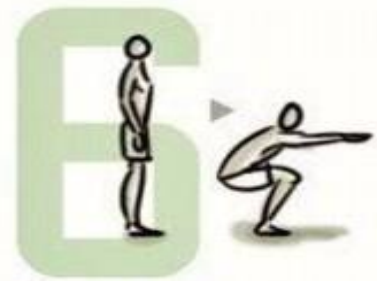
Flexiones



Abdominales



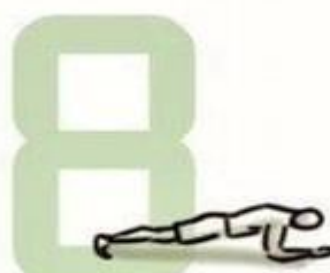
Steps con silla



Sentadillas



Triceps con silla



Plancha frontal



Skipping

