

CENTRO DE ESTUDIOS TECNOLÓGICOS INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS No. 50



ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI



El propósito de este video es promover la activación física de los alumnos en casa a través de la realización de acciones lúdicas que les refuercen la necesidad de asumir un estilo activo de vida.

Indicaciones

Los tiempos de cada rutina son de 15 a 30 minutos, dependiendo el número de series, se recomienda ir comenzando poco a poco, e ir incrementando las repeticiones conforme se vaya adquiriendo mayor resistencia, ya que es primordial salvaguardar la integridad de los alumnos.

Recomendaciones después de terminar la actividad física por día.



- **Al terminar las actividades es importante que los alumnos se laven las manos y beban al menos 2 vasos de agua.**





Necesidades:

- Silla
- Tapete o toalla

¡QUÉDATE EN CASA!

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA		
TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD
3 min a 5 min	CALENTAMIENTO	Deben comenzar con un calentamiento previo que prepara al cuerpo para dar mayor flexibilidad y aumentar la capacidad de movimiento y prevenir lesiones.
	GIROS DE CUELLO	Giramos el cuello hacia el lado derecho durante 10 segundos. Giramos el cuello hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.
	ROTACIÓN DE HOMBROS	Colocamos las manos en los hombros y rotamos hacia enfrente durante 15 segundos. Colocamos las manos en los hombros y rotamos hacia atrás durante 15 segundos. Colocamos las manos en la cadera y hacemos círculos hacia el lado derecho por 10 segundos.

<p>3 min a 5 min</p>	<p>ROTACIÓN DE CADERA</p> <p>ROTACIÓN DE TOBILLOS</p>	<p>Colocamos las manos en la cadera y hacemos círculos hacia el lado izquierdo durante 10 segundos</p> <p>Mantenemos el equilibrio en un pie y con el pie que esta elevado hacemos círculos hacia el lado derecho 10 segundo y 10 segundos más hacia el lado izquierdo, repitiendo el ejercicio con el otro pie.</p>
<p>30 seg x serie</p> <p>30 seg x serie</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</p> <p>FLEXIONES CON BANCA (PECHO Y TRÍCEPS)</p>  <p>FONDOS (TRÍCEPS)</p> 	<p>Esta es una rutina para dar acondicionamiento físico en todo el cuerpo comenzando con el tren superior, posteriormente tren inferior y terminando con el abdomen.</p> <p>Desarrolla los músculos del pecho y los tríceps. Los abdominales deben permanecer tensos en todo momento. Si en casa no tienes una banca puedes utilizar una silla o una caja de apoyo. 10 REPETICIONES - 3 SERIES</p> <p>Toma un descanso de 30 segundos a 1 minuto entre cada ejercicio.</p> <p>Los fondos de banca es un ejercicio ideal para trabajar los tríceps, si no cuentas con una banca de apoyo lo que puedes hacer en casa es utilizar una silla pegada a la pared para dar soporte y estabilidad. 10 REPETICIONES – 3 SERIES</p>

<p>1 min x serie</p>	<p>DESPLANTES (GLÚTEOS, CUÁDRICEPS Y FEMORAL)</p> 	<p>Este ejercicio es ideal para obtener fuerza y tonificar glúteos, cuádriceps y el femoral, al bajar debes asegurarte de que tu espalda se mantenga recta, para lograrlo debes ayudarte con la fuerza de los abdominales. 20 REPETICIONES CON CADA PIERNA – 3 SERIES</p>
<p>40 seg x serie</p>	<p>PUNTES (GLÚTEOS, ESPALDA BAJA)</p> 	<p>Los levantamientos de cadera son un ejercicio ideal para fortalecer glúteos y los músculos de la espalda baja, se debe tener especial cuidado en no forzar el cuello y en todo momento intentar incluir el trabajo de la zona posterior de las piernas. 20 REPETICIONES – 3 SERIES</p>
<p>30 seg x serie</p>	<p>LEVANTAMIENTO DE PIERNAS (ABDOMEN)</p> 	<p>Ejercicio clave para aprender a sentir los músculos del abdomen inferior. 20 REPETICIONES – 3 SERIES</p>
<p>30 seg x serie</p>	<p>PLANCHA (ABDOMEN, BRAZOS, GLÚTEOS Y ESPALDA)</p> 	<p>Es un ejercicio completo pues mantiene nuestro cuerpo en tensión, con una concentración isométrica y se fortalecen a la vez el abdomen glúteos, piernas y espalda 30 SEGUNDOS – 3 REPETICIONES</p>

2 a 3 min	EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN	Los estiramientos al final de la rutina son tan importantes ya que facilitan la recuperación de los músculos en menor tiempo y ayuda a la relajación muscular.
	RESPIRACIONES	Nos colocamos con los pies abiertos a la altura de los hombros, levantamos nuestros brazos inhalando y los bajamos exhalando, repetimos 3 veces.
	ESTIRAMIENTO DE GEMELOS	Estira la pierna ,apoyando el talón y con la mano toma la punta del pie haz fuerza con el talón y estira, haz lo mismo con la otra pierna, durante 15 segundos con cada pierna.
	ESTIRAMIENTO DE DORSALES	Separa las piernas y levanta un brazo estirándolo hacia el lado opuesto, durante 15 segundos con cada brazo.
	ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS	Flexiona la pierna por detrás tocando el glúteo, con tu mano toma la punta del pie y estíralo durante 15 segundo con cada pierna.

ATENTAMENTE

JOSÉ ROBERTO CORREA LOZANO

EVELYN TREJO CORONA

PROMOTORES DEPORTIVOS CETIS 50

CDMX