



Actividad I “rutina de ejercicio en casa”

Realizar una rutina de ejercicios que dure 45 min

- El alumno debe realizar una rutina de ejercicios que involucre tren superior y tren inferior
- Debe escribirla con tiempos de descanso
- Fotografiar secuencia de la rutina
- Ocupar implementos que se encuentren en casa

Link de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=0VvNNlt1c_Q

Actividad II “Análisis”

- Describir los músculos que está trabajando en cada ejercicio
- Debe indicar cuáles son los músculos agonista y antagonista de cada ejercicio en la foto que alumno adjunte en la rutina anterior.

Ejemplo de una flexión de brazo



Musculo agonista

- Pectoral mayor
- Tríceps braquial
- Deltoides anterior

Actividad III "rutina de ejercicio en casa"

- Hacer una rutina de ejercicios para algún deporte a elección del alumno

Link de apoyo de una rutina específica para handball

<https://www.youtube.com/watch?v=XN9l4zhf3v4>

ATTE.

Fabián Campaña profesor de educación física y salud

