



**Módulo de autoaprendizaje N°17**  
**Tema: Ejercicios de fortalecimiento muscular.**

Objetivo Practicar ejercicios trabajando toda la musculatura con una rutina progresiva para mejorar la condición física y luego valorar el esfuerzo.

Instrucciones: Rutina de Ejercicios

Realiza los siguientes ejercicios respetando el tiempo de ejecución y repeticiones.

EJERCICIO	EJECUCIÓN	DURACIÓN
	Plancha Apoya los antebrazos y pies, manteniendo la cadera arriba.	30 Segundos
	Escaladores En la misma posición de plancha eleva las rodillas la altura del pecho alternadamente.	20 Segundos
	Abdominales Acostado de espalda lleva las manos atrás de la cabeza para mantener elevada la parte superior y con las piernas realiza una bicicleta simulando un pedaleo.	40 Segundos
	Estocada Adelanta una pierna y realiza una flexión de rodillas como si te estuvieras agachando, antes de tocar el suelo retoma la posición y repite con la otra pierna.	30 Segundos

De acuerdo a las sensaciones del ejercicio, evalúe como se siente al completar la rutina a partir de su esfuerzo físico. Selecciona que te pareció señalando un número según su percepción.

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	