

Módulo de autoaprendizaje N°17

Tema: Rutina ejercicios

Objetivo: Desarrollar la condición física a partir de una rutina de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Instrucciones:

Realiza los 4 ejercicios de acuerdo a las imágenes y según las instrucciones dadas para luego terminar con un estiramiento muscular.

Sigue las instrucciones para cumplir con cada uno de los ejercicios y completar tu rutina diaria.



Estocada

Adelanta un pie y baja haciendo una flexión de rodilla. Después realiza lo mismo con el otro pie



Saltos en el sitio

Separa y junta las piernas haciendo un Pequeño salto

Baja tu cuerpo con las manos adelante y ponte De pie



Sentadillas

Apoya manos y pies, manteniendo la posición por Algunos segundos.



PLANCHA

Según las distintas partes del cuerpo, imita las siguientes posturas y movimientos para lograr trabajar tu flexibilidad.



piernas



tronco



brazos



cuello

Complementa tu rutina de estiramiento trabajando a partir del siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=t3S161h9CR4>