

ACTÍVATE EN CASA CON DGETI

Objetivo: Fomentar en la comunidad escolar y sus familias una vida saludable a través de una rutina completa de ejercicios sencillos para realizar en casa ante la declaración de la emergencia sanitaria de la epidemia generada por el COVID-19, con el propósito de mantenerse activos y cuidar de su salud durante esta cuarentena.

Indicaciones: Esta rutina se realizará con una sola serie. Conforme se logre una mejor adaptación física, se podrán aumentar gradualmente el número de series y repeticiones.

Necesidades:

- Un espacio de dos metros cuadrados aproximadamente.
- Un par de mancuernas o botellas de agua.
- Un tapete o toalla para realizar la actividad física.
- Agua para hidratarte durante el entrenamiento.

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA		
Tiempo	Trabajo específico	Actividad
3 – 5 respiraciones	Adecuación morfo-funcional Respiración	<ul style="list-style-type: none"> • En postura vertical, coloca los pies a la altura de los hombros y realiza respiraciones profundas, inhalando a través de la nariz. Retén el aire unos segundos y exhala por la boca.
5 tiempos c/u. (30 seg.)	Cuello	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de cabeza llevándola de atrás hacia delante. • Realiza movimientos de cabeza de forma lateral de izquierda a derecha. • Realiza torsión de cuello de izquierda a derecha.
5 tiempos c/u. (40 seg.)	Hombros	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva los hombros hacia adelante en movimientos circulares. • Lleva los hombros hacia atrás realizando movimientos circulares. • Extiende los brazos hacia el frente a la altura de los hombros y lléalos hacia arriba en movimientos verticales.

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA		
Tiempo	Trabajo específico	Actividad
		<ul style="list-style-type: none"> • Extiende los brazos lateralmente a la altura de los hombros y llévalos hacia arriba en movimientos verticales.
5 tiempos c/u. (45 seg.)	Cintura	<ul style="list-style-type: none"> • Flexiona el torso hacia delante, manteniendo la espalda recta, logrando un ángulo de 90°. • Flexiona el torso de manera lateral, colocando las manos a un costado de las piernas y realiza movimientos de derecha a izquierda. • Rota el tronco de manera alterna de derecha a izquierda (ambos lados).
5 tiempos c/u. (50 seg.)	Piernas	<ul style="list-style-type: none"> • Extiende la pierna, llevándola hacia delante en movimientos verticales (ambas piernas). • Extiende la pierna lateralmente y realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo (ambas piernas). • Eleva la pierna y mueve la punta del pie hacia arriba y hacia abajo (ambas piernas).
10 repeticiones c/u. (1.15 min.)	Entrenamiento de fuerza Se requerirá el uso de mancuernas o botellas de agua (Biceps)	<p>Curl de bíceps con mancuerna dos manos: Sujeta un par de mancuernas en posición erguida y con el abdomen contraído, la posición de los brazos se iniciara con la palma hacia delante y los codos pegados a los costados. Sin mover la parte superior de los brazos, dobla los codos y lleva las mancuernas hacia los hombros. Haz una pausa y baja lentamente las mancuernas hasta la posición inicial.¹</p> <ul style="list-style-type: none"> • Curl de bíceps con mancuerna una mano: Realiza el mismo movimiento con la mano izquierda y después repetir con la mano derecha.
10 repeticiones c/u. (1 min.)	Hombros	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación lateral de hombro con mancuernas: Sujeta un par de mancuernas con las palmas hacia adentro y coloca las manos a los costados a la altura de los muslos. Mantén el torso inmóvil para evitar movimientos de balanceo y dobla los codos ligeramente; levanta las mancuernas

¹ "Curl de bíceps con mancuernas (de pie)". <https://www.msn.com/es-mx/salud/ejercicio/fuerza/curl-de-b%C3%ADceps-con-mancuernas-de-pie/ss-BBtSAKi>

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA		
Tiempo	Trabajo específico	Actividad
		<p>hasta la altura del hombro. Lentamente baja los brazos hasta alcanzar la posición inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Press de hombro con mancuerna: Sujeta un par de mancuernas con los brazos flexionados y las palmas mirando hacia afuera del cuerpo manteniendo las mancuernas a la altura de los hombros. Separa los pies a la altura de los hombros para una mayor estabilidad. Eleva las mancuernas por encima de la cabeza hasta que los codos estén abiertos. Lentamente baja los brazos hasta la posición inicial.²
10 elevaciones (1.20 min.)	Espalda	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge: Acostado boca arriba, flexiona las rodillas para que los talones estén justo bajo las rodillas manteniendo los brazos a los lados con las palmas hacia abajo. Levanta la cadera hasta que esté totalmente estirada, mantén la posición durante unos segundos mientras aprietas los glúteos. Baja la cadera sin tocar el suelo y repite el movimiento.³
10 repeticiones c/u. (1.20 min.)	Pecho	<ul style="list-style-type: none"> • Press en el suelo con mancuernas: Acostado en el suelo toma las mancuernas con las palmas hacia abajo. Dobla las rodillas con los pies apoyados en el suelo. Extiende los codos formando un ángulo de 90° con los tríceps sobre el suelo sujetando las mancuernas por encima del pecho. Contrae los abdominales y lleva las mancuernas hacia arriba al mismo tiempo, posteriormente vuelve a la posición inicial.⁴ • Lagartijas para pecho: Coloca las manos justo debajo de los hombros, manteniendo la cabeza, la espalda y los glúteos en línea recta. Extiende las piernas para que el peso esté en los dedos de los pies. Baja el cuerpo de forma controlada

² “3 ejercicios para construir hombros de acero”. Fecha de consulta 30/06/2020.

<https://blog.smartfit.com.mx/3-ejercicios-para-construir-hombros-de-acero/>

³ “6 ejercicios con el propio peso para una espalda fuerte”. <https://www.runtastic.com/blog/es/ejercicios-para-una-espalda-fuerte/>

⁴ “Press en el suelo con mancuernas”. <https://www.msn.com/es-co/salud/ejercicio/fuerza/press-en-el-suelo-con-mancuernas/ss-BBtStOM>

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA		
Tiempo	Trabajo específico	Actividad
		hasta que los codos formen un ángulo de 90°. Mantén los codos cerca del cuerpo. ⁵
10 abdominales (40 seg.)	Abdomen	<ul style="list-style-type: none"> • Plancha: Coloca los antebrazos en el suelo, formando un ángulo de 90° alineados a los hombros. Adopta una postura de tabla, alineando glúteos y cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen manteniendo un ritmo de respiración constante por 20 segundos.⁶ • Abdominales: Acostado en el suelo flexiona las rodillas con los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos en la cabeza y eleva el torso hasta alcanzar un ángulo de 90° respecto a las rodillas. Baja lentamente hasta la posición inicial.
10 repeticiones c/u. (2 min.)	Cuádriceps	<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas: Coloca los pies a la altura de los hombros, dirigiéndolos ligeramente hacia el exterior. Mantén la fuerza en la parte abdominal. Realiza la flexión cuidando que las rodillas no pasen las puntas de los pies y mantén la espalda recta evitando encorvarla. Lentamente regresa a la posición inicial. • Desplantes: Coloca los pies a la altura de los hombros con los brazos libres a los costados. Da un paso hacia delante a unos 60 -90 centímetros de la cadera. Baja la cadera hacia el piso hasta que la rodilla delantera forme un ángulo de 90°. Lentamente regresa hasta la posición inicial.⁷
3 min.	Recuperación con trabajos de estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Repite los ejercicios de calentamiento para lograr una recuperación post-rutina.

⁵ “Las 8 mejores flexiones para unos pectorales fuertes”. <https://www.runtastic.com/blog/es/las-8-mejores-flexiones-para-unos-pectorales-fuertes/>

⁶ “Reto de la plancha: ejercicio de 30 días para marcar abdomen”. <https://www.msn.com/es-mx/salud/fitness/reto-de-la-plancha-ejercicio-de-30-d%C3%ADas-para-marcar-abdomen/ar-AAFbyxC#image=1>

⁷ “Matriz de desplantes”. <https://www.msn.com/es-us/salud/ejercicio/fuerza/matriz-de-desplantes/ss-BBtSHSK>

BIBLIOGRAFÍA

- MSN estilo de vida. “Curl de bíceps con mancuernas (de pie)”. Recuperado de <https://www.msn.com/es-mx/salud/ejercicio/fuerza/curl-de-b%C3%ADceps-con-mancuernas-de-pie/ss-BBtSAKi> el 30 de junio de 2020.
- Smart fit. “3 ejercicios para construir hombros de acero”. Recuperado de <https://blog.smartfit.com.mx/3-ejercicios-para-construir-hombros-de-acero/> el 30 de junio de 2020.
- Runastic Adidas. “6 ejercicios con el propio peso para una espalda fuerte”. Recuperado de <https://www.runtastic.com/blog/es/ejercicios-para-una-espalda-fuerte/> el 30 de junio de 2020.
- MSN estilo de vida. “Press en el suelo con mancuernas”. Recuperado de <https://www.msn.com/es-co/salud/ejercicio/fuerza/press-en-el-suelo-con-mancuernas/ss-BBtStOM> el 30 de junio de 2020.
- Runastic Adidas. “Las 8 mejores flexiones para unos pectorales fuertes”. Recuperado de <https://www.runtastic.com/blog/es/las-8-mejores-flexiones-para-unos-pectorales-fuertes/> el 30 de junio de 2020.
- MSN estilo de vida. “Reto de la plancha: ejercicio de 30 días para marcar abdomen”. Recuperado de <https://www.msn.com/es-mx/salud/fitness/reto-de-la-plancha-ejercicio-de-30-d%C3%ADas-para-marcar-abdomen/ar-AAFbyxC#image=1> de 30 de junio de 2020.
- MSN estilo de vida. “Matriz de desplantes”. Recuperado de <https://www.msn.com/es-us/salud/ejercicio/fuerza/matriz-de-desplantes/ss-BBtSHSK> el 30 de junio de 2020.