



CETIs No. 57 "Ignacio Allende"
ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI



PROFESOR: *JESUS ALBERTO SALDAÑA GONZALES. COORDINADOR DE ACTIVIDAD FÍSICA.*

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD
10 segundos /2 repeticiones	Girar la cabeza en círculos	Movimiento de cabeza giratorio
10 segundos/2 repeticiones	Mover la cabeza de arriba hacia abajo	Movimiento de cabeza diciendo SI
10 segundos/2 repeticiones	Movimiento de cabeza de izquierda a derecha	Movimiento de cabeza diciendo NO
20 segundos/	Mover la cadera circularmente	Movimiento de cadera circular
10 segundos cada rodilla	Sostener el equilibrio con la rodilla arriba	Elevación de rodilla
10 segundo/ 2 repeticiones	Mover circularmente el pie	Rotación de tobillo/ derecho e izquierdo
30 segundos	Inclinación	Sentadillas
30 segundos /	Abrir piernas a la altura de los hombros y abrir brazos , teniendo una coordinación entrelazada	Mariposas
30 a 45 segundos	Trote coordinado con las palmas	Rodillas con palmas
30 segundos/10 ejercicios	Situar el cuerpo estirado, boca abajo y solo apoyado en el suelo por las palmas de las manos y las puntas de los pies	Lagartijas
30 segundos/10 ejercicios	Situar el cuerpo boca abajo pero inclinado tus rodillas intercaladamente	Escaladora
25 a 30 segundos	Situar el cuerpo boca abajo apoyándose por manos y puntas de los pies sin moverse	Plancha

10 segundos	Estiramiento de manos hacia adelanté tomando tobillos ,haciendo una respiración	Relajación
10 segundos	Elevación lentamente de brazos con respiración lenta	Relajación