

**ES N°1**  
**Profesor: Ricardo Chambers**  
**1ro 1ra.**

**Fecha: 13 de abril de 2020.**

### **Actividad N°3**

Para realizar en el período desde el lunes 13 de abril hasta el viernes 24 de abril dos días a la semana.

¡Las actividades las podés realizar acompañado de algún familiar y así todos se ejercitan durante la cuarentena!

## **ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA**

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para **cada ejercicio 10 segundos** de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que **durante 7 minutos** puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12 minutos.

Esta propuesta pretende trabajar la **fuerza** y, a continuación, te la explicamos con imágenes.

### **Rutina de ejercicios en 7 minutos**



**Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:**

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?

3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
5. ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”? Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
6. Incluí alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas?

Enviar las respuestas al cuestionario al mail [ricardochambers1601@gmail.com](mailto:ricardochambers1601@gmail.com)

Saludos  
Ricardo.