



## SESIÓN DE ACTIVATE EN CASA (DGETI 2021)

### C.B.T.i.s. #194

"Prof. Otilio Edmundo Montaña Sánchez"  
Ayala, Morelos

**OBJETIVO:** Realizar las siguientes actividades con el fin de evitar el sedentarismo y así utilizar el tiempo libre en casa, con actividades que ayudan a mantener el cuerpo activo y evitar los trastornos socioemocionales que está provocando esta contingencia, apoyándose de la siguiente rutina de cardio (resistencia anaeróbica) que contempla los siguientes ejercicios físicos.

#### APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Mantener un estado físico favorable del cuerpo para realizar el ejercicio
- Cuidar al organismo en la parte emocional, ya que se libera toda carga de estrés al realizar los ejercicios
- Utilizar nuestro tiempo libre para ejercitar al cuerpo y ayudarlo a no sufrir trastorno socioemocional por esta contingencia
- 

TIEMPO TOTAL DE LA ACTIVIDAD: **26 MINUTOS**

| INDICADOR                                                                                                                                                                                                                                                               | ILUSTRACIÓN DEL EJERCICIO            | TIEMPO ESTIMADO |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| CALENTAMIENTO CEFALO – CAUDAL (pasivo):<br>Movimientos de la cabeza<br>hombros, brazos y manos<br>Cadera, dorsales y columna<br>Rodillas, tobillos y pierna<br>Calentamiento activo (de los pies hacia la cabeza)<br>Estiramientos parte inferior y superior del cuerpo | <b>Actívate en casa con la DGETI</b> | 5 minutos       |



**PARTE MEDULAR (ACTIVIDADES):**

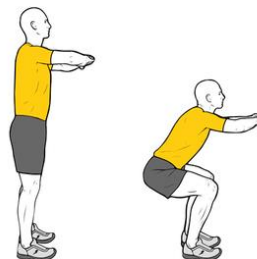
**RESISTENCIA ANAERÓBICA** (se trabaja cardio)

Ejercicio #1: **MEDIA SENTADILLA:** Flexión y extensión de piernas, con la espalda recta, brazos hacia el frente, sin levantar los talones se trabajará **3 series:**

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio



Ejercicio #2: **SKIPPING:** Elevación continua de las piernas a la altura de la cintura con movimientos de brazos se trabajará **3 series:**

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio

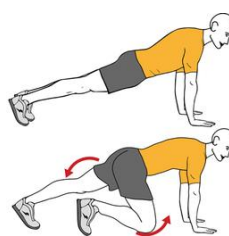


Ejercicio #3: **MOUNTAIN CLIMBERS:** En posición de lagartija, flexión y extensión continua de las piernas, llevando las rodillas hacia el pecho se trabajará **3 series:**

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio



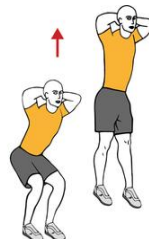
15 minutos  
de trabajo

Ejercicio #4: **SENTADILLA CON SALTO**: Igual que el ejercicio #1, solo que al extender piernas realizo salto tratando de caer con puntas se trabajará **3 series**:

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio



Ejercicio #5: **JUMPING JACKS**: Abrir y cerrar piernas continuamente de forma lateral, involucrando los brazos, cuando se abre piernas los brazos los subimos lateralmente, cuando cierran las piernas los brazos se bajan se trabajará **3 series**:

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio



Ejercicio #6: **SALTO DE CUERDA**: Saltar la cuerda con pies juntos (punteando), **3 series**:

**Primera serie** trabaja 20 segundos y descansa 10 segundos entre cada ejercicio

**Segunda serie** trabaja 30 segundos y descansa 15 segundos entre cada ejercicio

**Tercera serie** trabaja 40 segundos y descansa 20 segundos entre cada ejercicio

**Nota: entre cada serie se descansa 40 segundos, es para hidratarse.**





|                                                                                                                                                                 |  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|
| <b>RELAJACIÓN</b><br>Se realizan una serie de estiramientos de las extremidades inferiores, columna, dorsales, extremidades superiores (16 tiempos de cada uno) |  | 6 minutos |
| <b>MATERIAL:</b><br>Cronómetro o Temporizador (celular)<br>Uniforme de deportes del CBTis 194<br><b>IMPORTANTE: hidratarse al término de cada serie (agua)</b>  |  |           |

**TABLA DE INTERPRETACIÓN:**

| EJERCICIO                          | SERIE #1                                           | SERIE #2                                           | SERIE #3                                           | ILUSTRACIÓN |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| # 1<br><b>MEDIA SENTADILLA</b>     | 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso | 40 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso |             |
| # 2<br><b>SKIPPING</b>             | 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso | 40 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso |             |
| # 3<br><b>MOUNTAIN CLIMBERS</b>    | 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso | 40 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso |             |
| # 4<br><b>SENTADILLA CON SALTO</b> | 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso | 40 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso |             |
| # 5<br><b>JUMPING JACKS</b>        | 20 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso | 40 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso |             |



|                               |                                                    |                                                     |                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| # 6<br><b>SALTO DE CUERDA</b> | 20 segundos de trabajo con 40 segundos de descanso | 30 segundos de trabajo con 40 segundos de descanso  | 40 segundos de trabajo con 40 segundos de descanso  |  |
| <b>Tiempo estimado</b>        | 120 segundos de trabajo<br>90 segundos de descanso | 180 segundos de trabajo<br>115 segundos de descanso | 240 segundos de trabajo<br>140 segundos de descanso | <b>9 minutos de trabajo</b><br><b>5 minutos con 45 segundos de descanso</b>         |

### CALENTAMIENTO:

Estar con una vestimenta cómoda (tenis, pants y playera), opcional la música  
Se inicia con movimientos del cuerpo: **IMPORTANTE empezar de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba**

**De arriba hacia abajo:**

**Movimientos de cabeza: (calentamiento pasivo)**

Haciendo si, haciendo no, círculos derecha-izquierda (8 tiempos c/u)

**Hombros:**

Arriba – abajo, adelante – atrás, círculos hacia adelante y hacia atrás ahí se contemplan los brazos y las manos (8 tiempos c/u)

**Cadera:**

Adelante – atrás, derecha – izquierda, torsión derecha – izquierda, circunducción derecha - izquierda (8 tiempos c/u)

**Rodillas:**

Flexión y extensión (8 tiempos)

**Tobillos:**

Haciendo si – no, flexión y extensión (puntitas), rotación derecha – izquierda (8 tiempos c/u)

**Toda la pierna:**

Péndulos derecha – izquierda (manteniendo el equilibrio 8 tiempos)

**Se inicia calentamiento dinámico o activo:**

Pequeños saltos en su lugar, manos a la cintura, adelante – atrás, derecha – izquierda, Jumping Jacks (abriendo – cerrando piernas incluye brazos), tijeras (una pierna adelante y la otra atrás, paso yogui (elevación de rodilla a la altura de la cadera), talón al glúteo (8 tiempos), Mountain Climber (16 tiempos)

**Se continúa con estiramientos de todo el cuerpo:**

Separar piernas una de la otra aprox. 60 a 70 cm., dirigir el peso del cuerpo hacia la derecha extendiendo la izquierda, posteriormente se cambia a la izquierda, mantén





siempre espalda recta, (esto se le conoce desplante lateral), realiza lo mismo con desplante al frente (recuerda mantener la espalda recta), talón al glúteo (manteniendo el equilibrio), rodilla al frente (manteniendo el equilibrio) posición desplante lateral manos a la cadera flexión del tórax hacia adelante, derecha – izquierda (hiperextensión de dorsales), por último se levanta el brazo a la altura del pecho y con el otro jalamos hacia el lado contrario (viceversa), se toma del codo y se dirige el brazo hacia atrás (cuidando la hiperextensión del brazo). Todos estos estiramientos en 8 tiempos c/u.

### **RELAJACIÓN:**

Se realizan estiramientos prolongados de 16 tiempos cada uno:

Extremidades inferiores: abrir las piernas aprox. 80 cm. Tocando las puntas de los pies, luego al centro, desplante hacia la derecha luego hacia la izquierda, juntamos piernas y flexionamos hacia el frente para tocar puntas.

Desplante al frente con la espalda recta (derecha e izquierda), manos a la cadera

Separa piernas aprox. 60 cm. Dorsales derecha e izquierda, hiperextensión de la columna (movimiento hacia atrás).

Equilibrio, la pierna se dirige hacia atrás sujetándola (talón al glúteo, derecha e izquierda)

Ahora hacia el frente, sujetando la rodilla derecha e izquierda

Brazo derecho hacia el pecho extendido, y con el otro brazo se sujeta para jalar hacia el lado contrario, se realiza con el otro brazo hacia el otro lado

Se toma el codo por arriba de la cabeza y se jalo hacia atrás, se realiza con el otro codo

Por último, los brazos hacia atrás tratando de juntar las palmas de las manos.

## **ACTIVATE EN CASA CON LA DGETI**

Ayala, Morelos a 26 de febrero de 2021.

**ATENTAMENTE**  
**PROMOCIÓN DEPORTIVA**  
**CBTis No. 194**  
**AYALA, MORELOS.**

