

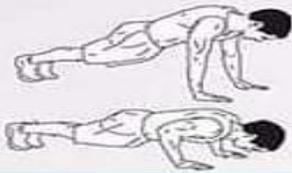
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
ACTIVIDAD # 4 AREA DE EDUCACION FÍSICA
GRADO: SEPTIMO
EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

Teniendo en cuenta la actividad anterior, vamos a trabajar de la siguiente forma para seguir fortaleciendo nuestro cuerpo con el mismo tipo de ejercicio de esa actividad. Cambia que debes realizarlos en fracciones de tiempo, por ejemplo: cada ejercicio lo debes realizar con una duración de 20 segundos y debes identificar el número de repeticiones realizadas en estos 20 segundos.

En cada figura vas a ver 6 ejercicios diferentes, cada ejercicio lo debes realizar en 20 segundos, cada uno.



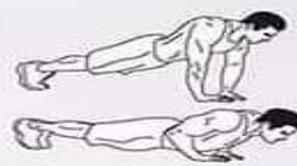
#PECHO



1. Lagartijas
(Plano Cerrado)



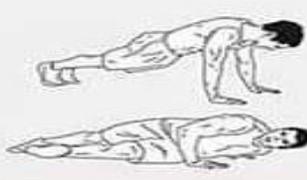
2. Lagartijas
(Plano Abierto)



3. Lagartijas
Diamante



4. Spiderman

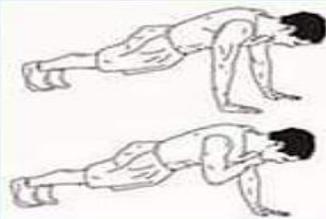


5. Cruzados

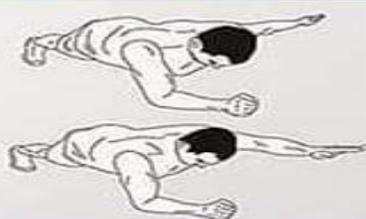


6. Lagartijas
(Agarre inverso)

#TRICEPS



1. Toque de
orejas



2. Sariguellas

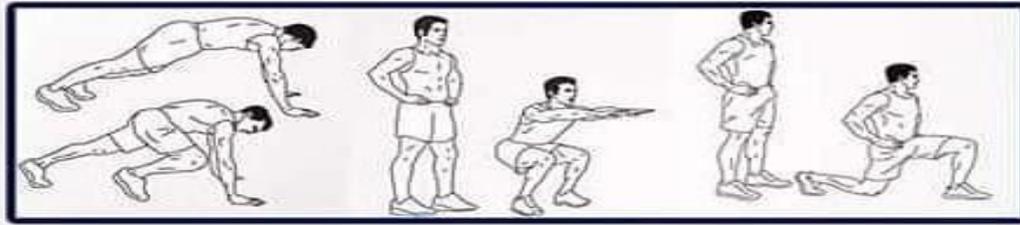


3. Levantamiento
de codos



3. Planchas
Arriba-frente

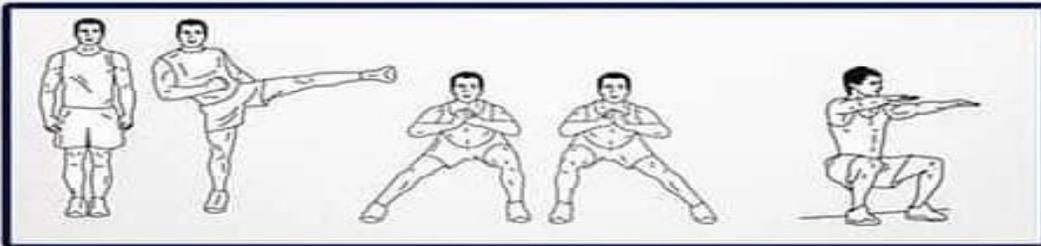
#GLUTEOS



1. Escaladora

2. Sentadillas

3. Desplantes



4. Patada lateral

4. Desplante lateral

4. Silla invisible

#QUADRICEPS



1. Desplantes

2. Levantamiento de rodillas

3. Estiramientos laterales



4. Saltos Jacks

5. Sentadillas

6. Escaladora