

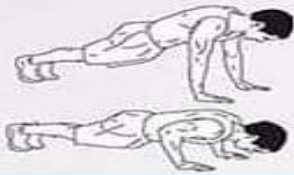
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL  
ACTIVIDAD # 4 AREA DE EDUCACION FÍSICA  
GRADO: SEPTIMO  
EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

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.



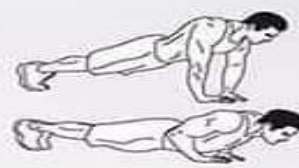
# #PECHO



1. Lagartijas  
(Plano Cerrado)



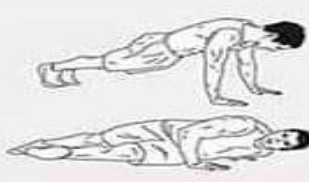
2. Lagartijas  
(Plano Abierto)



3. Lagartijas  
Diamante



4. Spiderman

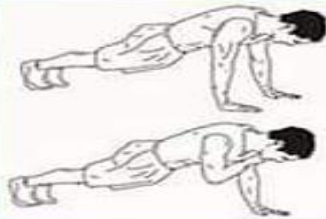


5. Cruzados

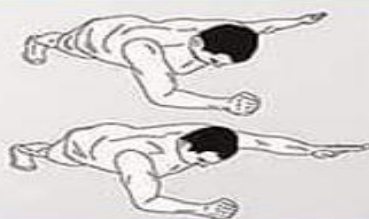


6. Lagartijas  
(Agarre inverso)

# #TRICEPS



1. Toque de  
orejas



2. Sariguellas



3. Levantamiento  
de codos



3. Planchas  
Arriba-frente

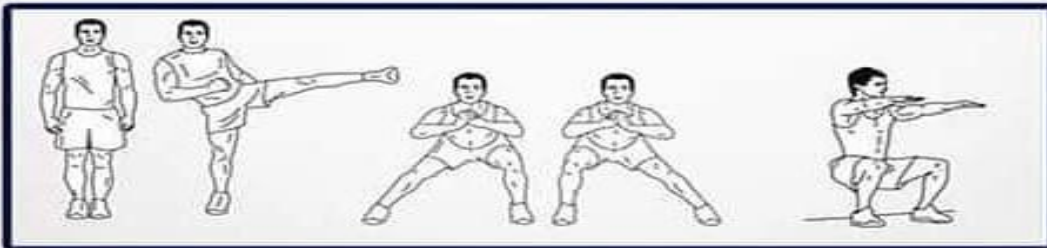
# #GLUTEOS



1. Escaladora

2. Sentadillas

3. Desplantes



4. Patada lateral

4. Desplante lateral

4. Silla invisible

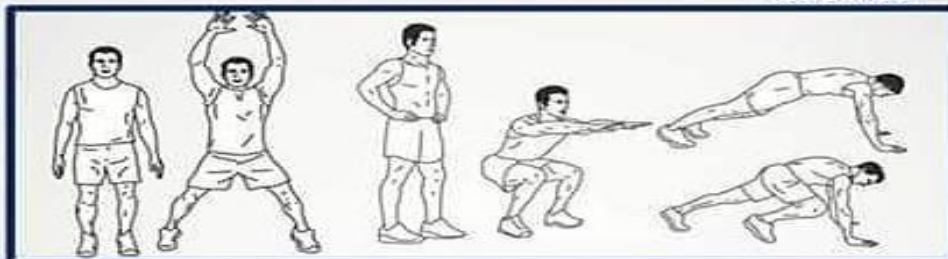
# #QUADRICEPS



1. Desplantes

2. Levantamiento de rodillas

3. Estiramientos laterales



4. Saltos Jacks

5. Sentadillas

6. Escaladora