

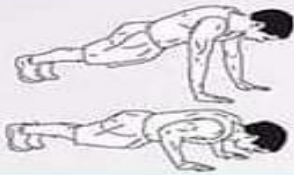
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
ACTIVIDAD # 4 AREA DE EDUCACION FÍSICA
GRADO: NOVENO
EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

Teniendo en cuenta la actividad número dos, vamos a realizar todos los ejercicios con una variable, hacer el máximo de repeticiones con una duración de 40 segundos en cada ejercicio

Cada una de las figuras corresponde a un ejercicio diferente, cada ejercicios lo debes de realizar con una duración de 40 segundos y deben de identificar el número de repeticiones de cada uno de los ejercicios



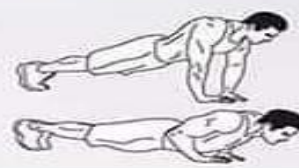
#PECHO



1. Lagartijas
(Plano Cerrado)



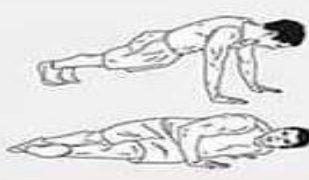
2. Lagartijas
(Plano Abierto)



3. Lagartijas
Diamante



4. Spiderman

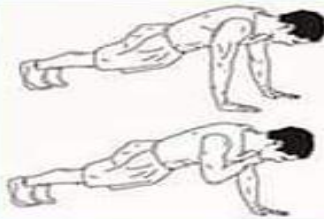


5. Cruzados

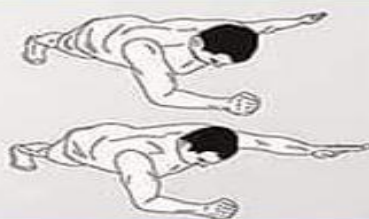


6. Lagartijas
(Agarre inverso)

#TRICEPS



1. Toque de
orejas



2. Sariguellas



3. Levantamiento
de codos



3. Planchas
Arriba-frente

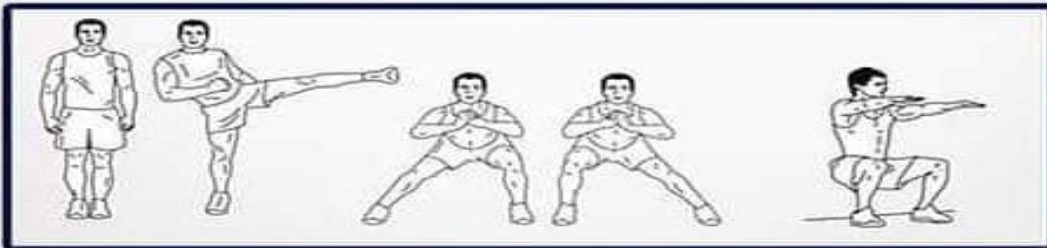
#GLUTEOS



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