



Actividades del Taller de Educación Física

4toSEMESTRE.

Investigar los siguientes conceptos

- ¿Qué es la musculación e hipertrofia?
- ¿Cuáles son los músculos principales que generan las palancas de fuerza para mi movimiento?

Los anteriores conceptos tienen como fecha límite enviarlos a la plataforma el viernes 24 de abril. A las 5pm.

Para mantenerte activo dentro de tu casa realizaras las siguientes rutinas trabajando diferentes músculos del cuerpo.

De manera individual realizaras las siguientes rutinas para trabajar la hipertrofia, estas las puedes tomar como referencia o realizar alguna similar, es importante realizar tu rutina cuidando las 3 fases de una sesión práctica.

1. Calentamiento general (calistenia)
2. Desarrollo de la rutina.
3. Relajación de los músculos. (flexibilidad específica)

Semana del 20 al 24 de Abril del 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=h1I4KUHAGvE>

Semana del 27 al 30 del 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=YIq64wSLix4>

Semana 4 al 08 de mayo del 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=rtgpnSVPE3w>

Para evidenciar tu práctica deberás realizar 1 Diario de práctica por semana, misma que enviaras a plataforma, es decir en el reporte o Diario deberás mencionar que ejercicios realizaste, la duración de los mismos, las series y repeticiones realizadas, entre otros aspectos que consideres importantes.



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO

