



Colegio Parroquial Santo Cura de Ars

Rutina de Ejercicios °

La Relajación.

Nombre del Alumnos (as)

Sofia Torres

Laura Acuña

Thara Castro

Grado: 11°

Docente de Educación Física

Carolina Daza

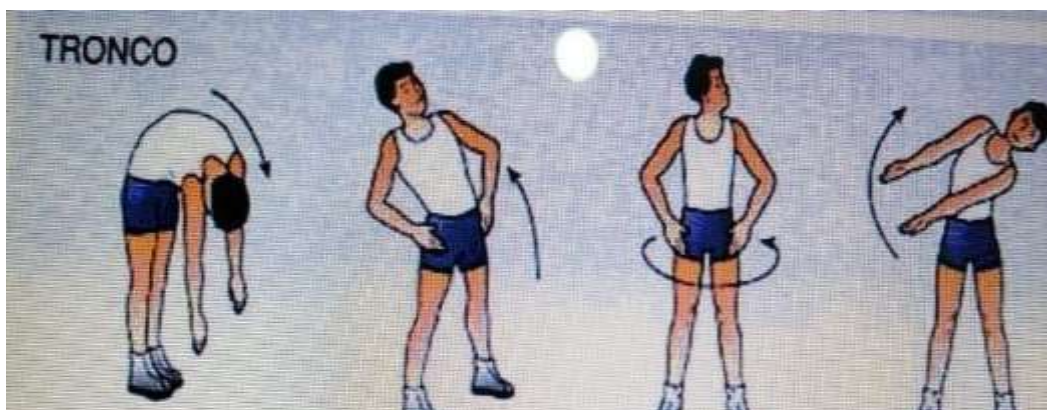
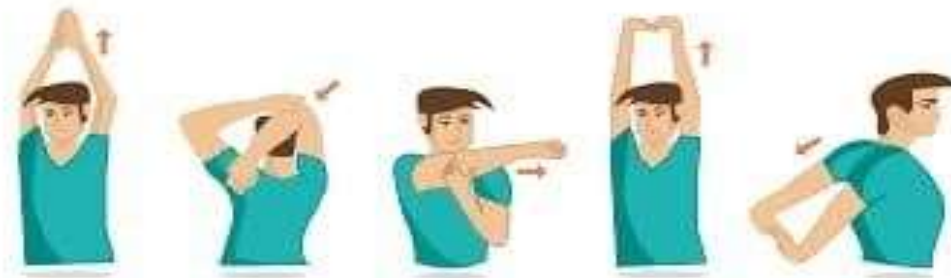
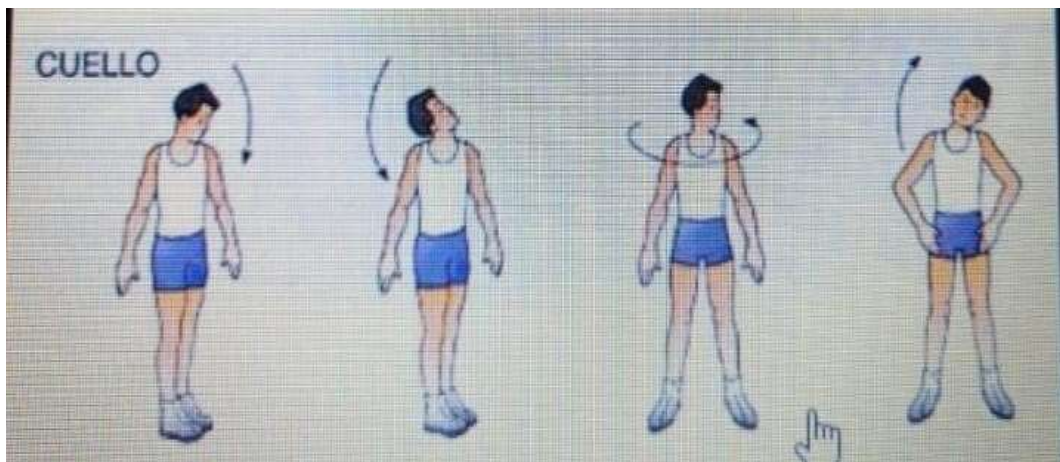
Bogotá

Julio 26 de 2021

RUTINA TRABAJO “RELAJACIÓN “

ESTIRAMIENTO:

Los estiramientos musculares son una práctica necesaria para la correcta función del sistema musculo esquelético ayudando a prevenir lesiones, a ganar eficacia y recuperar las secuelas después de un trabajo intenso, a lograr una mejor rehabilitación en aquellas personas que se están recuperando de alguna lesión, personas que ya han sufrido alguna lesión.

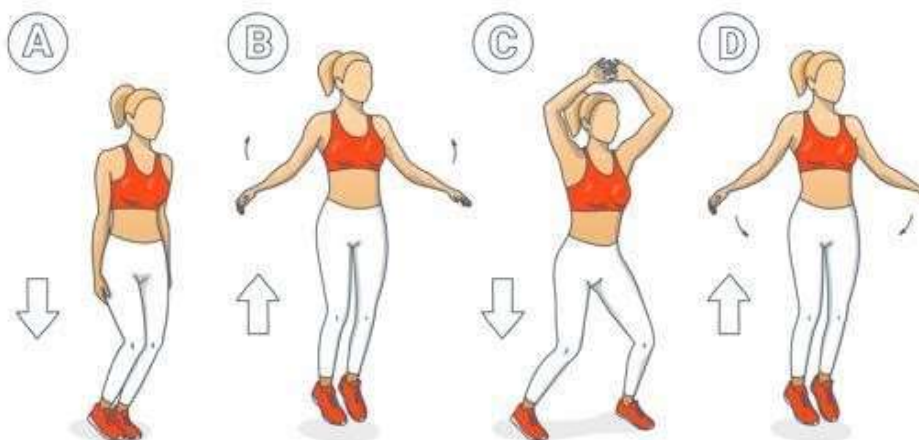


CALENTAMIENTO

Se podría decir que el calentamiento es una pequeña introducción al ejercicio. Son unos breves ejercicios y movimientos concretos que nos van a ayudar a activar los músculos y el cuerpo en general, además de elevar la temperatura corporal y de los tejidos musculares para preparar al cuerpo para el ejercicio.

Por eso es tan importante el calentamiento, porque te prepara a conciencia para realizar tu actividad física sin riesgo aparente de lesión.

JUMPING JACKS



TROTE EN EL PUESTO *Skipping*



ELONGACION

