







**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Profesor:	Mauricio Muñoz	Semana: 4 al 8 de mayo
Objetivos:	Realizar tres ejercicios de respiración consciente; realizar la secuencia Liuzijue Seis sonidos curativos.	
Medio de comunicación:	Zoom	

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	SERIES/REP	TIEMPO
Inicial	Lectura	“El cielo es tranquilo y claro, la tierra es estable y pacífica. Los seres que pierden estas cualidades mueren, y aquellos que las imitan viven”. Hua NanZu			2 min.
	Movilidad articular	Mover las rodillas adelante, atrás y en círculos		6 veces cada ejercicio	4
		Mover la cadera en círculos grandes hacia un lado y hacia el otro			
Movimiento de los hombros hacia atrás y hacia adelante.					
Estiramiento		Secuencia de estiramiento de Chikung:	Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHT8b_3BPKyI39VZRbZkv&amp;index=4&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHT8b_3BPKyI39VZRbZkv&amp;index=4&amp;t=15s</a>	6 veces cada ejercicio	5 min.
		Elevar los brazos hacia el cielo			
		Inclinar el tronco hacia los lados			
		Girar el tronco hacia los lados			
Central	Secuencia Liuzijue Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2l&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHT8b_3BPKyI39VZRbZkv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2l&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHT8b_3BPKyI39VZRbZkv&amp;index=2</a>	Ejercicio para el hígado: Con las palmas hacia arriba a la altura de la cintura, gire el tronco hacia la izquierda y extienda el brazo derecho. Realice el mismo ejercicio hacia el otro lado. Repita el ejercicio tres veces por cada lado.		6 veces cada ejercicio	14 min.
		Ejercicio para el corazón: Llevar las manos hacia el frente y abajo, como si fuera a recoger agua de un manantial, traer las manos suavemente hacia la cara. Abrir los codos, flexionar las muñecas llevando los dedos hacia abajo. Bajar suavemente los brazos. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	
		Ejercicio para el bazo: Acercar las manos a la parte baja del abdomen extendiendo suavemente las rodillas, luego alejarlas hacia adelante, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	

		<p>Ejercicio para los pulmones          Elevar las manos la altura del pecho, llevar los hombros y los codos hacia atrás, inclinar la cabeza hacia atrás. Volver a la posición inicial. Empujar con las manos hacia adelante, flexionando las rodillas. Llevar de nuevo los brazos hacia el pecho, extendiendo las rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>		6 veces	
	<p>Ejercicio para los riñones:          Extender los brazos hacia los lados con las palmas hacia abajo. Poner las manos en la región lumbar. Hacer masaje hacia abajo: región lumbar, glúteos, parte posterior de las piernas. Llevar los brazos hacia los lados flexionando la pierna. Llevar los brazos hacia la parte baja del abdomen. Hacer masaje desde el abdomen a la región lumbar. repetir el ejercicio seis veces.</p>				
	<p>Ejercicio para el meridiano triple calentador:          Piernas flexionadas, palmas hacia los lados. Juntar el dorso de las manos, inclinar suavemente la cabeza. Elevar los brazos haciendo un gesto de apertura, llevar la cabeza hacia atrás. Con las palmas hacia abajo, bajar lentamente los brazos, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>				
Final	Armonizar respiración y movimiento	<p>Elevar los brazos hacia arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>	Video:	4 veces	4 min.
		<p>Elevar los brazos hacia adelante y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2</a></p>		
		<p>Elevar los brazos hacia los lados y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>			
	Cierre	<p>Movimiento de despedida: Manos a la parte baja del abdomen y hacer una inclinación del tronco hacia adelante</p>			1 min.

Observaciones:



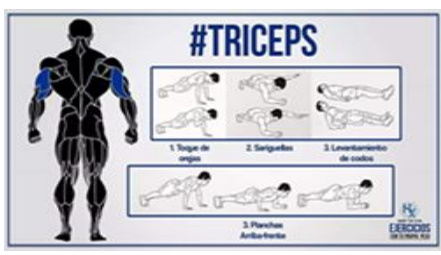

- En esta clase se realizará la explicación del sonido Si para los pulmones
- Duración de la sesión: 30 minutos.
- Realizar movimientos lentos.
- Evitar movimientos bruscos.
- Coordinar respiración y movimiento.
- Dirigir y mantiene en la parte baja del abdomen (Dantian).

Clase 5 de mayo 5:00 a 5:30 p.m.

ID reunión zoom: 104872962

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	JULIAN LOPEZ	Semana: 4 al 8 de mayo
<b>Objetivo:</b>	Fortalecimiento muscular y articular, mejoría en coordinación óculo - podal	
<b>Medio de comunicación:</b>	WHATSAPP, CORREO ELECTRONICO	

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular Activación centro del cuerpo y del control motor aumento de temperatura estiramiento pre entrenamiento	Plantiflexión, dorsiflexión, rotaciones, abducciones elevación de pelvis, Superman, toque al suelo con un pie de apoyo títire, trote en puesto, desplazamiento adelante y atrás énfasis en zona lumbar e isquiotibiales	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ">https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ</a>	colchoneta	2x20	15 min
CENTRAL	Fuerza submáxima, fuerza resistencia, equilibrio muscular, control motor, consciencia corporal y coordinación	Trabajo en bloque, movimientos lentos a 3 segundos cada contracción muscular énfasis en excéntrica, rotadores de cadera, isométricos en tren inferior, tijera, extensión de cadera, elevación de pelvis, transferencia a coordinación óculo podal	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KWWOmlLx49k">https://www.youtube.com/watch?v=KWWOmlLx49k</a> 	Colchoneta, bandas elásticas, mancuernas de 3 kg	15x3	40 min
FINAL	vuelta a la calma - estiramientos de espalda y muslo, charla final o feedback	Caminata de recuperación, estiramiento activo y pasivo de zona lumbar y hombro, charla de despedida.		colchoneta	2*20 segundos	15 min

Observaciones: tener en cuenta que se generan unos cambios en los estímulos para algunos de los practicantes según principio de individualidad, progresión, especificidad y variabilidad, descansos por estación a 30 segundos y el descanso por cambio de serie es a 1 minuto

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	LINA VICTORIA ROJAS	Semana: 04 al 09 de mayo				
<b>Objetivo:</b>	Pierna y abdomen					
<b>Medio de comunicación:</b> Clase virtual						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Movilidad articular general - Guía video hasta el minuto 1:30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s</a>	Espacio libre	15 rep por movimiento	5 min
	Activación	Entrada en calor # 52	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2dd7QMaf6w&amp;list=PLWe7u_7PXu8oOaTn_kINUleIzV6OJSqJl">https://www.youtube.com/watch?v=-2dd7QMaf6w&amp;list=PLWe7u_7PXu8oOaTn_kINUleIzV6OJSqJl</a>	Espacio libre	No aplica	9 min
CENTRAL	Abdomen	Abdominales altos, elevación de piernas, súper man	Video guía	Colchoneta	3 X 20	8 min
	Piernas	Tijeras alternas + elevación de talón 1 solo pie	Video guía	Espacio libre	15 / 30	4 min
	Piernas	Desplazamiento solo 1 pierna der-izq. + elevación de talones V	Video guía	Espacio libre	15 / 30	4 min
	Piernas	Tijera en el puesto der-izq + elevación de talones II	Video guía	Espacio libre	15 / 30	4 min
	Piernas	Tijera sostenida por pierna der-izq + elevación de talones ^	Video guía	Espacio libre	15 / 30	4 min
FINAL	Trabajo cardiovascular	Al finalizar la fase central, realizar fit track de fit combat (Súper box 53)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q40DVZHPTJE&amp;t=153s">https://www.youtube.com/watch?v=Q40DVZHPTJE&amp;t=153s</a>	Espacio libre	No aplica	7 min
	Estiramiento	Realizar estiramientos estáticos por 20 segundos de forma general (desde el segundo 20 en adelante)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc">https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</a>	Espacio libre	20 segundos por movimiento	4 min

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL





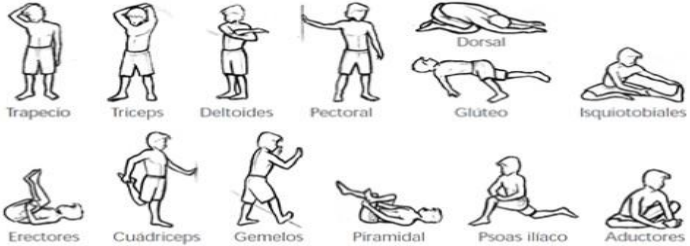
**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	DANILO RAMIREZ	Semana: 4- 10 MAYO / CLASE LUNES 4				
<b>Objetivo:</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL					
<b>Medio de comunicación: Zoom</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad	Cat-camel		Colchoneta	3x6	3 min
		Estiramiento aductores dinámico		Colchoneta	3x8 por pierna	3 min
	Activación cardiovascular	Scissors jacks		Cronometro	6x30 segundos	3 min
CENTRAL	Bloque estabilidad	Elevación pélvica a 1 pierna sostenida		Colchoneta	3x25 segundos por lado	3 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

	Plancha con elevación de brazo		Ninguno	6 x 10 por pierna	3 min
Bloque fuerza resistencia	Push ups		Cronometro	3x40 segundos	2 min
	Tijera con elevación de rodilla		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
	V ups alternado		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos x pierna	4 min
	Extensión de cadera con rodilla flexionada		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

	Bloque entrenamiento cardiovascular	Skipping con rodillas arriba		Cronometro	6x20 segundos	3 min
		MOUNTAIN CLIMBERS		Cronometro	6x20 segundos	3 min
<b>FINAL</b>	Estiramiento pasivo			Colchoneta	1 x 20 segundos cada ejercicio por cada lado	6-8 minutos
<p>Observaciones: realizar los ejercicios de manera suave y consciente sintiendo cada posición corporal y la musculatura implicada en cada movimiento. Concentrarse en mantener una postura adecuada.</p>						



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL





PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Luis Fernando García	Semana del 4 al 8 de mayo de 2020				
<b>Objetivo:</b>	Resistencia aeróbica, trabajo de tono a partir del propio cuerpo y peso y conciencia de la importancia de la actividad física					
<b>Medio de comunicación:</b> Zoom, Correo electrónico, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Importancia del calentamiento en la actividad física y como parte y etapa inicial del trabajo.	Recomendaciones específicas (ver Link)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hX1MloyqRzU">https://www.youtube.com/watch?v=hX1MloyqRzU</a>	Espacio adecuado preferiblemente aireado, si se quiere o necesita una colchoneta y música suave.	8 a 10 segundos sostenido o progresivo x cada ejercicio	10 a 15 min
	Calentamiento y movilidad Articular.	Flexión y extensión de pies y piernas, elevación de rodillas, rotación de cadera y hombros con extensión de brazos adelante y atrás, movilidad articular del cuello a los lados abajo arriba y en círculo. Taloneo y elevación de rodillas, jumping jack o títere, zancada adelante y atrás con brazo, escalador al piso o con la ayuda de un asiento. y para terminar de calentar que puede ser opcional, saltar laso.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw</a>			
CENTRAL	Trabajo aeróbico y de coordinación.	Respiración consciente, marchas en el puesto y en diagonales alternando trabajo de pies y piernas con movimientos de brazos, desplazamientos laterales, adelante y atrás y en diagonales, marchas con mambo o cha cha hacia adelante. Jumping o salto en el puesto, elevación de piernas atrás y flexión de rodillas, llevar talón al glúteo. sentadillas alternas. mantener abdomen contraído fuerza en los movimientos, cada uno puede elevar el nivel dependiendo de las condiciones.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw</a>	Espacio medianamente cómodo ajustado a las condiciones y/o necesidades. Música electrónica con posibilidad de variar su velocidad.		20 minutos aproximadamente
	Trabajo cardio de baile	Básicos de salsa con variaciones y desplazamientos, reggaetón. Movimientos de cadera rotación y flexión con desplazamientos laterales y giros.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQEEdAPLFKk">https://www.youtube.com/watch?v=YQEEdAPLFKk</a>	Espacio medianamente amplio reproductor de música ritmos varios (salsa, merengue y reggaetón)		30 minutos
FINAL	Estiramiento general.	Respiración consciente, elevación de brazos, estiramientos laterales y extensión de brazos atrás, dejo caer el cuerpo desde la cabeza hacia abajo vertebra por vertebra respiro y boto el aire. Subo igual lento y flexión de rodillas (izq. - dere) estiro glúteo y hombro, cruce de pierna por atrás flexión de rodillas abriendo piernas, y extensión profunda estiro cuádriceps y suelto todo el cuerpo con pequeños movimientos..	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KrgcBtBe5Kl">https://www.youtube.com/watch?v=KrgcBtBe5Kl</a>	música relajante		10 minutos aproximadamente
	Trabajo abdominales de pie.	Elevación codo rodilla adelante y lateral, rotación de cintura con extensión abajo hacia el pie alterno, flexión de rodilla con extensión y rotación de brazos.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JWCG90eOvqA">https://www.youtube.com/watch?v=JWCG90eOvqA</a>		10 a 15 repeticiones por cada ejercicio .	20 minutos.
<b>Observaciones:</b>						

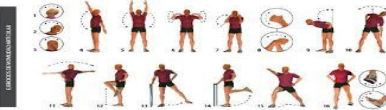


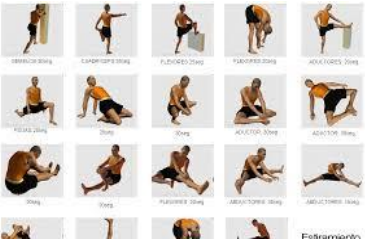
**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Eliecer Espinosa	Semana: Del 4 al 8 de Mayo 2020				
<b>Objetivo:</b>	Tomar consciencia de la postura para iniciarse en el Yoga					
<b>Medio de comunicación:</b>	Zoom, Correo electrónico, WhatsApp					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	<b>Bienvenida</b>	Saludo de bienvenida, averiguar cómo se encuentran y explicar el trabajo del día		PC		5 min
	<b>Calentamiento</b>	Movilidad articular de abajo hacia arriba, iniciar con los pies de arriba abajo y de izq. a der, elevar la pierna con la rodilla hasta la cadera y extender, cambiar de pierna. Pierna extendida y elevar, ambos lados. Con la pierna en flexión realizar círculos amplios de adentro hacia a fuera ambos lados. Elevar la pierna extendida hacia atrás y hacia los costados por ambos lados. piernas separadas hacer rotación de las caderas en ambos lados, de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba. Rotación del tronco de un lado al otro con los brazos elevados a la altura de los hombros. De costado a costado llevando las manos hacia la rodilla y de atrás a delante. Rotación a los hombros atrás y adelante, de arriba abajo. giro a la cabeza de un la do al otro, de abajo a arriba y de un costado al otro. de atrás hacia a delante.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HCgm4YCCfFk&amp;t=40s">https://www.youtube.com/watch?v=HCgm4YCCfFk&amp;t=40s</a>	PC	1 Serie 15 repeticiones de cada ejercicio	10 min
	<b>Estiramiento</b>	Piernas separadas al ancho de las caderas elevar los brazos inhalando, bajar exhalando, flexionar el tronco y extender los brazos al frente sostener, llevar el peso corporal a un costado alineando rodilla y punta del pie sostener, apoyar talón contrario y flexionar el pie (levantar los dedos del pie), bajar el cuerpo y sostener, regresar al frente y cambiar de lado. Girar de costado, piernas abiertas, flexionar la rodilla y alinear con el talón (90 Grados) empujar los brazos elevados hacia el frente formando una diagonal con la pierna extendida sostener. Apoyar las manos en el piso alineando muñecas y hombros sostener, elevar un brazo alinear mano hombro, cambiar de brazo, apoyar los codos y sostener, apoyar rodilla y extender empeine contrario sostener, incorporarse apoyar las manos en la rodilla y hacer un arco con el cuerpo hacia atrás. Repetir por el otro lado.	<a href="https://youtu.be/EBzHXIQ3Qrk">https://youtu.be/EBzHXIQ3Qrk</a>	PC	1 serie, mantener cada posición por 5 respiraciones	10 min
CENTRAL	<b>Fortalecimiento</b>	Desde la posición de la plancha alineando muñecas y hombros, realizamos flexiones. Separando las manos formando ángulos rectos en los codos realizamos flexiones. Sentados, brazos atrás alineando muñecas y hombros, elevamos la pelvis, cadera lo más posible, se sostiene la postura y desde allí se flexionan los brazos.		PC	1 series 10 flexiones por ejercicio	10 min
		Acostado boca arriba, se flexionan las piernas acercando los talones a los glúteos, se extienden los brazos tratando de tocar los talones de los pies con las manos, se levanta la cabeza separando la barbilla del pecho y se lleva una mano a tratar de tocar los del pie alternando. Con las manos juntas entrelazando los pulgares se levanta la cabeza y despegan los hombros del piso para ir al frente con los brazos entre las piernas. Manos entrelazadas en la parte posterior de la cabeza, se eleva el tronco contrayendo el abdomen para tratar de ir con la cabeza hacia las piernas. Luego igual al anterior se elevan las piernas a 90 grados. Con la piernas extendidas hacia arriba se llevan las manos hacia los pies.		MAT, PC	1 Serie 10 a 20 repeticiones	


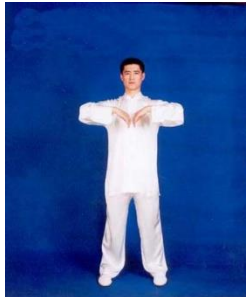

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**




	<b>Relajación</b>	Acostados relajamos todo nuestro cuerpo acompañado de una respiración lenta, profunda y consciente	<a href="https://youtu.be/RN6PrxHMC-c">https://youtu.be/RN6PrxHMC-c</a>	MAT, PC		10 min
	<b>Reto Postural</b>	Bakasa postura del cuervo, establecer reto los participantes.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSc6iLmN9SY">https://www.youtube.com/watch?v=eSc6iLmN9SY</a>			
	<b>Asanas o Posturas</b>	Secuencia de posturas para estimular los centros energéticos (chakras)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yDfAfDmni28">https://www.youtube.com/watch?v=yDfAfDmni28</a>	MAT, PC	35 seg por postura	15 min
<b>FINAL</b>	<b>Respiración</b>	Ejercicio de respiración consciente, realizar círculos respiratorios ejerciendo bloqueo nasal con los dedos alternando.	<a href="https://youtu.be/036CZHBuby4">https://youtu.be/036CZHBuby4</a>	MAT, PC	1 serie 10 repeticiones	5 min
	<b>Concentración</b>	Permanecemos sentados en silencio (postura cómoda), respirando suavemente atentos a la respiración y al ritmo cardiaco. Repetir mentalmente un Mantra si se considera (om mane padme hum)		MAT, PC		5 min
	<b>Agradecimiento</b>	En actitud reflexiva se permanece en silencio para dar gracias por todo lo recibido.		MAT, PC		5 min
Observaciones: Mantengo la rutina por una semana para afianzar la práctica, se realizan pequeñas variaciones en ejercicios de una clase a otra para dinamizar la experiencia.						

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Profesor:	Jairo Guerrero	Semana: 13 al 17 abril 2020				
Objetivo:	Mejorar la capacidad aeróbica y fortalecimiento general.					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento.	Movilidad articular.		No aplica	1 vez de 10'' por articulación	5'
	Calentamiento específico	Ejercicio aeróbico		Bicicleta estática/salto de lazo/subir y bajar escalones/caminadora.	3 veces de 10' con descanso libre	30'
CENTRAL	Fortalecimiento-abdomen	Cruzado horizontal-1		Colchoneta.	3 x 20 repeticiones.	5' promedio
	Fortalecimiento-brazos	Lagartijas		Colchoneta.	3 x 12 repeticiones.	5' promedio
	Fortalecimiento-dorsal	Alternos de brazos	Ver video No. 1 anexo	Colchoneta.	3 x 20 repeticiones.	5' promedio
	Fortalecimiento abdomen/lumbar.	Skipping horizontal		Colchoneta.	3 x 30 repeticiones.	5' promedio
	Fortalecimiento abdomen/cuádriceps	Cruzado horizontal-2		Colchoneta.	3 x 20 repeticiones.	5' promedio
FINAL	Recuperación muscular	Ejercicios de estiramiento.		Colchoneta.	1 vez de 10'' por zona muscular.	7'
Observaciones: Utilizar ropa cómoda y ventilada.						

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Profesor:	Mauricio Muñoz S.	Semana: 13 al 17 de abril			
Objetivos:	Realizar tres ejercicios de respiración consciente; realizar la secuencia Liuzijue Seis sonidos curativos.				
Medio de comunicación: Zoom					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	SERIES/REP	TIEMPO
Inicial	Charla inicial	Saludo Presentación de los objetivos y contenidos de la sesión.			2 min.
	Movilidad articular	Mover las rodillas adelante, atrás y en círculos Mover la cadera en círculos grandes hacia un lado y hacia el otro Movimiento de los hombros hacia atrás y hacia adelante.		6 veces cada ejercicio	4
	Estiramiento	Secuencia de estiramiento de Chikung: Elevar los brazos hacia el cielo Inclinar el tronco hacia los lados Girar el tronco hacia los lados Inclinar el tronco hacia adelante y abajo	Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLmVAZxZKnjohTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=4&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLmVAZxZKnjohTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=4&amp;t=15s</a>	6 veces cada ejercicio	5 min.
Central	Secuencia Liuzijue Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmVAZxZKnjohTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmVAZxZKnjohTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=2</a>	Ejercicio para el hígado: Con las palmas hacia arriba a la altura de la cintura, gire el tronco hacia la izquierda y extienda el brazo derecho. Realice el mismo ejercicio hacia el otro lado. Repita el ejercicio tres veces por cada lado.		6 veces cada ejercicio	14 min.
		Ejercicio para el corazón: Llevar las manos hacia el frente y abajo, como si fuera a recoger agua de un manantial, traer las manos suavemente hacia la cara. Abrir los codos, flexionar las muñecas llevando los dedos hacia abajo. Bajar suavemente los brazos. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	
		Ejercicio para el bazo: Acercar las manos a la parte baja del abdomen extendiendo suavemente las rodillas, luego alejarlas hacia adelante, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	

		<p>Ejercicio para los pulmones:  Eleva las manos a la altura del pecho, lleva los hombros y los codos hacia atrás, inclina la cabeza hacia atrás. Volver a la posición inicial. Empujar con las manos hacia adelante, flexionando las rodillas. Levantar de nuevo los brazos hacia el pecho, extendiendo las rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>		6 veces	
		<p>Ejercicio para los riñones:  Extender los brazos hacia los lados con las palmas hacia abajo. Poner las manos en la región lumbar. Hacer masaje hacia abajo: región lumbar, glúteos, parte posterior de las piernas. Llevar los brazos hacia los lados flexionando la pierna. Llevar los brazos hacia la parte baja del abdomen. Hacer masaje desde el abdomen a la región lumbar. repetir el ejercicio seis veces.</p>		6 veces	
		<p>Ejercicio para el meridiano triple calentador:  Piernas flexionadas, palmas hacia los lados. Juntar el dorso de las manos, inclinar suavemente la cabeza. Elevar los brazos haciendo un gesto de apertura, llevar la cabeza hacia atrás. Con las palmas hacia abajo, bajar lentamente los brazos, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>		6 veces	
Final	Armonizar respiración y movimiento	<p>Elevar los brazos hacia arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p> <p>Elevar los brazos hacia adelante y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p> <p>Elevar los brazos hacia los lados y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>	<p>Video:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnjjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnjjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2</a></p>	4 veces	4 min.
	Cierre	Movimiento de despedida: Manos a la parte baja del abdomen y hacer una inclinación del tronco hacia adelante			1 min.

Observaciones:







- Duración de la sesión: 30 minutos.
- Realizar movimientos lentos.
- Evitar movimientos bruscos.
- Coordinar respiración y movimiento.
- Dirigir y mantener en la parte baja del abdomen (Dantian).






**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	LINA VICTORIA ROJAS T.	Semana: 13 al 17 de abril				
<b>Objetivo:</b>	ESTIMULAR FUERZA EN LAS PIERNAS					
<b>Medio de comunicación:</b>	Clase virtual					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Movilidad articular general - Guía video hasta el minuto 1:30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s</a>	Espacio libre	15 rep por movimiento	5 min
	Activación	Salto adelante y atrás / pasos adelante y atrás	Video enviado por Whatsapp	Una toalla	4 X 20	2 min
	Activación	Saltos laterales / pasos laterales	Video enviado por Whatsapp	Una toalla	4 X 20	2 min
	Activación	Salto intercalado / pasos intercalados	Video enviado por Whatsapp	Una toalla	4 X 20	2 min
CENTRAL	Fuerza de piernas	Peso muerto + elevación de talones	Video enviado por Whatsapp	Maleta con peso	3 X 15	6 min
	Fuerza de piernas	Sentadilla cerrada + elevación de talones	Video enviado por Whatsapp	Maleta con peso	3 X 15	6 min
	Fuerza de piernas	Sentadilla normal + elevación de talones	Video enviado por Whatsapp	Maleta con peso	3 X 15	6 min
	Fuerza de piernas	Sentadilla sumo + elevación de talones	Video enviado por Whatsapp	Maleta con peso	3 X 15	6 min
FINAL	Trabajo cardiovascular	Al finalizar el plan de entrenamiento de piernas, realizar fit track de fit combat (combate 1 #53)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RjtbIPKibw">https://www.youtube.com/watch?v=2RjtbIPKibw</a>	Espacio libre	no aplica	8 min
	Estiramiento	Realizar estiramientos estáticos por 20 segundos cada ejercicio enfocados en las piernas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=txsha7BIIDo">https://www.youtube.com/watch?v=txsha7BIIDo</a>	Colchoneta	20 segundos por movimiento	8 min
<b>Observaciones:</b> Realiza la opción 2 pasos (sin impacto) si tienes problema de rodilla, tobillos o cadera. El peso dentro de la maleta, dependerá de tu capacidad física.						

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	DANILO RAMIREZ	Semana: 13 - 18 ABRIL				
<b>Objetivo:</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL					
<b>Medio de comunicación:</b>	Zoom					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad	Estiramiento de cadera con rotación		Colchoneta	3X10 X LADO	3 min
		Movilidad columna y cadera		Ninguno	3x10	3 min
	Activación cardiovascular	Rodillas cruzadas		Cronometro	6x30 segundos	3 min
CENTRAL	Bloque estabilidad	"Bicho muerto" - ejercicio del centro del cuerpo		Ninguno	3x10 x lado	3 min
		Elevación de cadera a 1 pierna		Colchoneta	3x 30" por pierna	1:30 min
	Bloque fuerza resistencia	Lunge		Cronometro	3x40 segundos x pierna	4 min

		<p>Plancha codos - manos</p> 	Colchoneta y cronometro	3x40 segundos (20 seg por brazo)	2 min
		<p>Prono apertura lateral (ver video hasta segundo 30)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hnvshl4ktns">https://www.youtube.com/watch?v=hnvshl4ktns</a></p>	Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
		<p>V up sostenido</p> 	Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
<b>Bloque entrenamiento cardiovascular</b>		<p>Jumping jacks</p> 	Cronometro	6x30 segundos	3 min
		<p>Taloneo</p> 	Cronometro	6x30 segundos	3 min
<b>FINAL</b>	<b>Estiramiento pasivo</b>		Colchoneta	1 x 20 segundos cada ejercicio por cada lado	6 -8 minutos
<p>Observaciones: realizar los ejercicios de manera suave y consciente sintiendo cada posición corporal y la musculatura implicada en cada movimiento. Concentrarse en mantener una postura adecuada.</p>					

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Luis Fernando Garcia	Semana: No 13. 15 y 17 de abril 2020 1				
<b>Objetivo:</b>	Realizar un trabajo cardiovascular con componentes del ejercicio físico como flexibilidad , resistencia, fuerza, velocidad y coordinación, con contenidos específicos de baile (Posición y postura, Ritmo, coordinación, manejo espacial, exploración y manejo de pasos básicos de baile en diferentes ritmos con combinaciones y variaciones posibles para cada uno de los ritmos propuestos o manejados).					
<b>Medio de comunicación:</b> Vía Zoom, WhatsApp y atención personal vía telefónica						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Activación del cuerpo con movilidad articular.	Extensión del torso adelante, atrás y a los lados, flexión y rotación de pies, extensión y elevación de piernas y rodillas, rotación de cintura, cadera, torso, hombros brazos y cuello.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=me mt1xgVi2k">https://www.youtube.com/watch?v=me mt1xgVi2k</a>	Colchoneta y música que puede ser electrónica, pop o acorde al gusto o las condiciones del trabajo a realizar.	10 a 15 repeticiones y/ o sostenido por 10 segundos aproximadamente.	10 a 15 min
CENTRAL	Subida de ritmo con actividad aeróbica con marchas en el puesto, desplazamientos laterales y al frente con movimientos simultáneos de brazos, elevación de rodillas al frente y a los lados, extensión de piernas, saltos pequeños y giros con cambios de frente.	Marchas sencillas y dobles en el puesto con movimientos de brazos, desplazamientos a los lados acompañados de brazos al lado al frente y arriba, elevación de rodillas y talones, titeres, tijeras y Skipping, diagonales simples con contracciones y con cha cha.		Espacio medianamente amplio dispositivo o reproductor de música que puede ser electrónica, pop o merengue.	8 a 10 tiempos (segundos) por cada ejercicio	10 a 15 minutos
	Ritmo salsa pasos básicos, combinaciones y variaciones.	Básico de salsa adelante atrás y al lado, piques, repiques, patineta, dinos con variaciones (pique al lado, patada adelante y cruzada) básico al lado con cruce de pie sencillo y doble (cha cha), punta talón.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0o 2TBRDfyU">https://www.youtube.com/watch?v=Y0o 2TBRDfyU</a>	Espacio medianamente amplio, reproductor de música, a ritmo de salsa (pal 23, puertorro, etc...)	8 tiempos (segundos) por cada paso con posibilidad de repetir o realizar una secuencia de pasos.	

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

	Ritmo salsa choque pasoa básicos y combinaciones.	Básico de salsa choque con variaciones y combinaciones posibles, cruce de pies atrás, básico al lado cruzado y contracciones.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pve6Ro7mJtE">https://www.youtube.com/watch?v=Pve6Ro7mJtE</a>	Espacio medianamente amplio, reproductor de música, a ritmo de salsa choque (Mucho coro, Esto no se moda, etc...)	8 tiempos (segundos) por cada paso con posibilidad de repetir o realizar una secuencia de pasos.	
	Ritmo reggaetón .	Flexión de rodillas en nivel medio y bajo, rotación de cintura y cadera en ambas direcciones (derecha a izquierda y viceversa), contracción y ondulación de torso a los lados y de frente. Jumping en diagonales continuos a un lado y luego al otro y/o alternos.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oE3K_TtxJ50">https://www.youtube.com/watch?v=oE3K_TtxJ50</a>	Espacio medianamente amplio, reproductor de música, a ritmo de reggaetón (Dura, destino, muévelo, etc...)	8 tiempos (segundos) por cada paso con posibilidad de repetir o realizar una secuencia de pasos.	
	Ritmo bachata, pasos básicos y combinaciones.	Tiempo del ritmo al bailar, (4 tiempos o pasos que pueden ser desplazados a los lados o adelante y atrás) rotación de cadera en ambos sentidos (derecha- izquierda) movimiento de cadera de lado y hacia arriba y con ondulaciones, movimiento de piernas con flexión pequeña y pies en media punta y/o talón. Desplazamientos laterales adelante y atrás con el básico de bachata y giros.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEpOGBfN0Gc">https://www.youtube.com/watch?v=AEpOGBfN0Gc</a>	Espacio medianamente amplio, reproductor de música, a ritmo de Bachata (Darte un beso, Te extraño, dile al amor etc...)	8 tiempos (segundos) por cada paso con posibilidad de repetir o realizar una secuencia de pasos.	
FINAL	Vuelta a la calma	Control de la respiración, extensión del cuerpo con elevación, flexión extensión y rotación de torso adelante atrás y a los lados, estiramiento de piernas aductores rotación de zona escapular y hombros así como también del cuello, respiración consiente.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQQfh1LVR7c">https://www.youtube.com/watch?v=YQQfh1LVR7c</a>	Colchoneta, toalla y dispositivo de música suave y/o relajante.	8 tiempos o segundos mínimo sostenido por cada ejercicio	10 a 15 minutos




Observaciones: El tiempo a realizar en la fase central para cada uno de los ritmos varia en cuanto a que se realice con uno o varios temas continuos o mezclados, bien sea entre ello o entre un solo género, esto puede quedar sujeto a variaciones o gustos, el propósito o fin es completar un tiempo de 30 a 40 minutos entre todo el repertorio y playa list que se escoja o seleccione para la actividad y realizar una serie de pasos movimientos o rutina como se muestra en los ejemplos o links. Cabe anotar también la importancia de la hidratación antes durante y después así como también realizar el trabajo previo de activación o calentamiento y finalizar con un estiramiento progresivo para evitar posibles molestias o dolores.




**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Eliecer Espinosa	Semana: Del 13 al 17 de Abril 2020				
<b>Objetivo:</b>	Mantener la condición física, flexibilizar la columna y estimular sistema endocrino e inmune					
<b>Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico.</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	<b>Bienvenida</b>	Saludo de bienvenida, averiguar cómo se encuentran y explicar el trabajo del día		PC		5 min
	<b>Calentamiento</b>	Trote suave en el puesto, saltos abriendo los brazos (payasos), saltos de lado a lado llevando la rodilla al codo contrario, desplazamiento de lado a lado elevando la rodilla al pecho, elevar el talón hacia el glúteo, elevar la rodilla por encima de la cadera, rebotar en la punta de los pies y extender los brazos a la altura de los hombros cruzando brazos .	<a href="https://youtu.be/H4XgvOMl0p0">https://youtu.be/H4XgvOMl0p0</a>	PC	1 Serie 20 repeticiones de cada ejercicio	10 min
	<b>Estiramiento</b>	Piernas separadas ancho de caderas elevar los brazos inhalando, bajar exhalando, flexionar el tronco y extender los brazos al frente sostener, llevar el peso corporal a un costado alineando rodilla y punta del pie sostener, apoyar talón contrario y flexionar el pie (levantar los dedos del pie), bajar el cuerpo y sostener, regresar al frente y cambiar de lado. Girar de costado, piernas abiertas, flexionar la rodilla y alinear con el talón (90 Grados) empujar los brazos elevados hacia el frente formando una diagonal con la pierna extendida sostener.	<a href="https://youtu.be/H4XgvOMl0p0">https://youtu.be/H4XgvOMl0p0</a>	PC	1 serie, mantener cada posición por 5 respiraciones	10 min
CENTRAL	<b>Fortalecimiento</b>	De pie se realiza un pequeño salto hacia arriba, pasamos al piso alineando muñecas y hombros (posición de plancha) realizamos flexiones. Volvemos arriba y repetimos el salto, regresamos al piso y abrimos los brazos a los costados realizando flexiones.		PC	2 series 10 flexiones por ejercicio	5 min
	Relajación	Acostados relajamos todo nuestro cuerpo acompañado de una respiración lenta, profunda y consciente		PC		10 min
	Asanas o Posturas	Secuencia de posturas invertidas para flexibilizar la columna	<a href="https://youtu.be/l_co0D4DBwI">https://youtu.be/l_co0D4DBwI</a>	PC	10 a 15 seg por postura	15 min
FINAL	Respiración	Ejercicio de respiración consciente y control abdominal. Se inhala y exhala contrayendo el abdomen sosteniendo contamos hasta diez	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RJGEKC_37R0">https://www.youtube.com/watch?v=RJGEKC_37R0</a>	PC	1 serie 10 repeticiones	5 min
	Concentración	Permanecemos sentados en silencio (postura cómoda), respirando suavemente atentos a la respiración y al ritmo cardíaco		PC		5 min
Observaciones: Mantengo la rutina por una semana para afianzar la práctica, se realizan pequeñas variaciones en ejercicios de una clase a otra para dinamizar la experiencia.						

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Profesor:	Mauricio Muñoz	Semana: 20 al 24 de abril
Objetivos:	Realizar tres ejercicios de respiración consciente; realizar la secuencia Liuzijue Seis sonidos curativos.	
Medio de comunicación:	Zoom	

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	SERIES/REP	TIEMPO
Inicial	Lectura	“El silencio es esencial. El silencio es tan necesario como el aire que respiras, como la luz para las plantas. Si tu mente está repleta de palabras y pensamientos no te quedará un espacio para ti”. (Hanh, 2016)			2 min.
	Movilidad articular	Mover las rodillas adelante, atrás y en círculos		6 veces cada ejercicio	4
		Mover la cadera en círculos grandes hacia un lado y hacia el otro			
Movimiento de los hombros hacia atrás y hacia adelante.					
Estiramiento		Secuencia de estiramiento de Chikung:	Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLm vAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyI39VZ RbzKv&amp;index=4&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=2wLMp78G9CE&amp;list=PLm vAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyI39VZ RbzKv&amp;index=4&amp;t=15s</a>	6 veces cada ejercicio	5 min.
		Elevar los brazos hacia el cielo			
		Inclinarse el tronco hacia los lados			
		Girar el tronco hacia los lados			
Central	Secuencia Liuzijue Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2l&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2l&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyI39VZRbzKv&amp;index=2</a>	Ejercicio para el hígado: Con las palmas hacia arriba a la altura de la cintura, gire el tronco hacia la izquierda y extienda el brazo derecho. Realice el mismo ejercicio hacia el otro lado. Repita el ejercicio tres veces por cada lado.		6 veces cada ejercicio	14 min.
		Ejercicio para el corazón: Llevar las manos hacia el frente y abajo, como si fuera a recoger agua de un manantial, traer las manos suavemente hacia la cara. Abrir los codos, flexionar las muñecas llevando los dedos hacia abajo. Bajar suavemente los brazos. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	
		Ejercicio para el bazo: Acercar las manos a la parte baja del abdomen extendiendo suavemente las rodillas, luego alejarlas hacia adelante, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.		6 veces	

		<p>Ejercicio para los pulmones          Elevar las manos la altura del pecho, llevar los hombros y los codos hacia atrás, inclinar la cabeza hacia atrás. Volver a la posición inicial. Empujar con las manos hacia adelante, flexionando las rodillas. Llevar de nuevo los brazos hacia el pecho, extendiendo las rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>		6 veces	
	<p>Ejercicio para los riñones:          Extender los brazos hacia los lados con las palmas hacia abajo. Poner las manos en la región lumbar. Hacer masaje hacia abajo: región lumbar, glúteos, parte posterior de las piernas. Llevar los brazos hacia los lados flexionando la pierna. Llevar los brazos hacia la parte baja del abdomen. Hacer masaje desde el abdomen a la región lumbar. repetir el ejercicio seis veces.</p>				
	<p>Ejercicio para el meridiano triple calentador:          Piernas flexionadas, palmas hacia los lados. Juntar el dorso de las manos, inclinar suavemente la cabeza. Elevar los brazos haciendo un gesto de apertura, llevar la cabeza hacia atrás. Con las palmas hacia abajo, bajar lentamente los brazos, flexionando rodillas. Repita el ejercicio seis veces.</p>				
Final	Armonizar respiración y movimiento	<p>Elevar los brazos hacia arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>	Video:	4 veces	4 min.
		<p>Elevar los brazos hacia adelante y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=tJggQsdMW2I&amp;list=PLmvAZxZKnmjoHTr8b_3BPKyl39VZRbzKv&amp;index=2</a></p>		
	<p>Elevar los brazos hacia los lados y arriba extendiendo rodillas y hacia abajo flexionándolas.</p>				
	Cierre	<p>Movimiento de despedida: Manos a la parte baja del abdomen y hacer una inclinación del tronco hacia adelante</p>			1 min.

Observaciones:

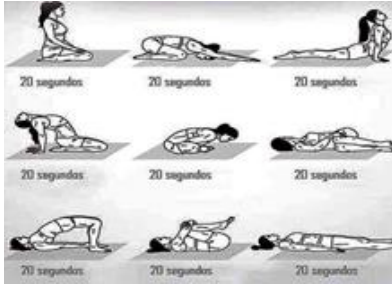
- En esta clase se realizará la explicación del sonido He para el corazón
- Duración de la sesión: 30 minutos.
- Realizar movimientos lentos.
- Evitar movimientos bruscos.
- Coordinar respiración y movimiento.
- Dirigir y mantiene en la parte baja del abdomen (Dantian).

Clase jueves 23 de abril 5:00 a 5:30 p.m.




ID reunión zoom: 104872962



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	JULIAN LOPEZ	Semana: 20 al 24 de abril				
<b>Objetivo:</b>	MANTENER PREPARACION FISICA EN CASA- fortalecimiento de centro del cuerpo y sistema cardiovascular					
<b>Medio de comunicación: WHATSAPP, CORREO ELECTRONICO</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	Movilidad articular Activación centro del cuerpo y del control motor aumento de temperatura estiramiento pre entrenamiento	Plantiflexión, dorsiflexion, rotaciones, abducciones elevación de pelvis, Superman, toque al suelo con un pie de apoyo títtere, trote en puesto, desplazamiento adelante y atrás énfasis en zona lumbar e isquiotibiales	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJhnbFpAdsl">https://www.youtube.com/watch?v=oJhnbFpAdsl</a>	colchoneta	2x20	15 min
<b>CENTRAL</b>	método en circuito, énfasis en core y sistema cardiovascular	Circuito de 7 estaciones enfocado a adaptación física de inicio con énfasis en centro del cuerpo y fortalecimiento de estabilizadores de rodilla, cadera, tobillo y hombro, además de estimulación del sistema cardiovascular	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c_XOTJJXfVQ">https://www.youtube.com/watch?v=c_XOTJJXfVQ</a>	Colchoneta	3X45 seg por cada estación	40 min
<b>FINAL</b>	1.vuelta a la calma - estiramientos de espalda y muslo, charla final o feedback	Caminata de recuperación, estiramiento activo y pasivo de zona lumbar y hombro, charla de despedida.		colchoneta	2*20 segundos	15 min
Observaciones: tener en cuenta que se generan unos cambios en los estímulos para algunos de los practicantes según principio de individualidad, progresión, especificidad y variabilidad, descansos por estación a 30 segundos y el descanso por cambio de serie es a 1 minuto.						

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	LINA VICTORIA ROJAS	Semana: 20 al 24 de abril					
<b>Objetivo:</b>	Tonificación full body						
<b>Medio de comunicación:</b> Clase virtual							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad articular	Movilidad articular general - Guía video hasta el minuto 1:30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s</a>		Espacio libre	15 rep por movimiento	5 min
	Activación	Realización de track de calentamiento #59	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sd8tT51mdp0&amp;t=48s">https://www.youtube.com/watch?v=Sd8tT51mdp0&amp;t=48s</a>		Espacio libre	No aplica	10 min
CENTRAL	Pierna	Tabata (8 intervalos de 20" trabajo X 10" descanso: sentadilla saltando - opción, sentadilla + elevación de talones (sin salto)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j5M6w0FKr6l&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A">https://www.youtube.com/watch?v=j5M6w0FKr6l&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A</a>		Espacio libre	Las que pueda lograr en los 20"	4 min
	Brazos	Tabata (8 intervalos de 20" trabajo X 10" descanso: Flexión de brazos - opción apoyo de rodillas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DD8mqE_OW-4&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=DD8mqE_OW-4&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A&amp;index=3</a>		Colchoneta	Las que pueda lograr en los 20"	4 min
	Abdomen	Tabata (8 intervalos de 20" trabajo X 10" descanso: Plancha - opción plancha alta (apoyo palma de manos)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg&amp;list=PLQzvXBHRJG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A&amp;index=5</a>		Colchoneta	Las que pueda lograr en los 20"	4 min
FINAL	Trabajo cardiovascular	Al finalizar la fase central, realizar fit track de fit combat (Súper box 53)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q40DVZHpTJE&amp;t=153s">https://www.youtube.com/watch?v=Q40DVZHpTJE&amp;t=153s</a>		Espacio libre	No aplica	7 min
	Estiramiento	Realizar estiramientos estáticos por 20 segundos de forma general (desde el segundo 20 en adelante)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc">https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</a>		Espacio libre	20 segundos por movimiento	4 min
Observaciones: Realiza los ejercicios de la fase central de acuerdo a tu capacidad física, iniciando de menos a más dificultad. Evita los saltos si tienes problema de tobillo, rodilla o cadera. Descansamos 1:30 min entre un Tabata y otro							

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	DANILO RAMIREZ	Semana: 20-26 ABRIL/ CLASE LUNES 20				
<b>Objetivo:</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL					
<b>Medio de comunicación: Zoom</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	Movilidad	Movilidad de hombros en inestabilidad		Colchoneta	3x10 x lado	3 min
		Rotación columna torácica		Colchoneta	3x10	3 min
	Activación cardiovascular	Trote adelante - atrás		Cronometro	6x30 segundos	3 min
<b>CENTRAL</b>	Bloque estabilidad	Plancha lateral		Colchoneta	3x25 segundos por lado	3 min
		Toques frontales a 1 pierna		Ninguno	3x 10 por pierna	3 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Bloque fuerza resistencia	Sentadilla con paso lateral		Cronometro	3x40 segundos	2 min
	Fondos colchoneta		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
	Patada de glúteo		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos x pierna	4 min
	Plancha v invertida		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
Bloque entrenamiento cardiovascular	Toques laterales		Cronometro	6x30 segundos	3 min
	Apoyos frontales		Cronometro	6x30 segundos	3 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>FINAL</b>	Estiramiento pasivo		Colchoneta	1 x 20 segundos cada ejercicio por cada lado	6-8 minutos
Observaciones: realizar los ejercicios de manera suave y consciente sintiendo cada posición corporal y la musculatura implicada en cada movimiento. Concentrarse en mantener una postura adecuada.					

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Luis Fernando García	Semana del 20 al 24 de abril 2020				
<b>Objetivo:</b>	Condición Física (establecer curvas de intensidad a partir de la fuerza la velocidad y la resistencia)					
<b>Medio de comunicación:</b> Zoom, Correo electrónico, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Estiramiento general del cuerpo.	Rotación del cuello, torso y cintura, flexión y extensión cintura escapular, de brazos y muñecas, así como también de la espalda las piernas, aductores, cuádriceps y pies. como lo muestra en el enlace. Cada persona lo realiza en la medida de sus posibilidades exigiéndose pero forzar o llegar a lastimar.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYZcJZ0">https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYZcJZ0</a>	Espacio adecuado preferiblemente aireado, si se quiere o necesita una colchoneta y música suave.	8 a 10 segundos sostenido o progresivo x cada ejercicio	10 a 15 min
	Trabajo cardio activo.	Marchas, desplazamientos laterales al frente y en diagonal con elevaciones de rodillas y talones, flexiones o sentadillas sencillas y cruzadas.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0">https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0</a>	espacio cómodo y medianamente amplio, reproductor de música (electrónica, pop)		20 minutos aproximadamente
CENTRAL	Trabajo de baile	A partir de diferentes ritmos como la salsa, el merengue, salsa choque y reggaetón se realizarán pasos libres que involucren velocidad, resistencia y fuerza (básicos de salsa con variaciones, igual para los ritmos que se manejen).		Espacio medianamente amplio reproductor de música ritmos varios (salsa, merengue y reggaetón)	8 tiempos o segundos por cada paso o movimiento	15 minutos
FINAL	Vuelta a la calma	Regresar al ritmo cardiaco normal con respiración consiente, elevación o extensión del cuerpo, estiramiento tren superior e inferior, tal como lo muestra el enlace, importante la hidratación.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c">https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c</a>	Colchoneta, música suave.	10 a 15 segundos aproximadamente	10 a 15 minutos aproximadamente
<b>Observaciones:</b>						



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Eliecer Espinosa	<b>Semana:</b> Del 20 al 24 de Abril 2020				
<b>Objetivo:</b>	Estimular los centros nerviosos (Chakras), fomentar la concentración y meditación como proceso de interiorización					
<b>Medio de comunicación:</b>	Zoom, Correo electrónico, WhatsApp					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	<b>Bienvenida</b>	Saludo de bienvenida, averiguar cómo se encuentran y explicar el trabajo del día		PC		5 min
	<b>Calentamiento</b>	Trote suave en el puesto, saltos abriendo los brazos (payasos), saltos de lado a lado llevando la rodilla al codo contrario, desplazamiento de lado a lado elevando la rodilla al pecho, elevar el talón hacia el glúteo, elevar la rodilla por encima de la cadera, rebotar en la punta de los pies y extender los brazos a la altura de los hombros cruzando brazos. Trote rápido en el puesto con las manos abiertas al frente, cambiar de frente derecha, centro, izquierda. desplazar der, centro, izq.	<a href="https://youtu.be/H4XgvOMl0p0">https://youtu.be/H4XgvOMl0p0</a>	PC	1 Serie 15 repeticiones de cada ejercicio	10 min
	<b>Estiramiento</b>	Piernas separadas ancho de caderas elevar los brazos inhalando, bajar exhalando, flexionar el tronco y extender los brazos al frente sostener, llevar el peso corporal a un costado alineando rodilla y punta del pie sostener, apoyar talón contrario y flexionar el pie (levantar los dedos del pie), bajar el cuerpo y sostener, regresar al frente y cambiar de lado. Girar de costado, piernas abiertas, flexionar la rodilla y alinear con el talón (90 Grados) empujar los brazos elevados hacia el frente formando una diagonal con la pierna extendida sostener.	<a href="https://youtu.be/H4XgvOMl0p0">https://youtu.be/H4XgvOMl0p0</a>	PC	1 serie, mantener cada posición por 5 respiraciones	10 min
CENTRAL	<b>Fortalecimiento</b>	De pie, piernas separadas al ancho de las caderas, realizar sentadillas tratando de llegar a los 90 grados en las rodillas, ir al piso posición de la tabla alineando muñecas y hombros, realizar flexiones de pecho. Volvemos arriba separamos las piernas más amplio de las caderas y realizamos sentadillas por debajo de los 90 grados. Regresamos al piso, separamos los brazos formando un ángulo recto en los codos al flexionar. regresamos arriba, separamos más las piernas (posición de sumo) flexionamos con la espalda recta. Volvemos al piso juntando las manos en un triángulo a la altura del diafragma y flexionamos.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=naUjnyj60NA">https://www.youtube.com/watch?v=naUjnyj60NA</a>	PC	1 series 10 flexiones por ejercicio	5 min
	<b>Relajación</b>	Acostados relajamos todo nuestro cuerpo acompañado de una respiración lenta, profunda y consciente		PC		10 min
	<b>Asanas o Posturas</b>	Secuencia de posturas para estimular los centros energéticos (chakras)	<a href="https://youtu.be/zqTDYzXMJ9M">https://youtu.be/zqTDYzXMJ9M</a>	PC	20 seg por postura	15 min
FINAL	<b>Respiración</b>	Ejercicio de respiración consciente y control abdominal. Se inhala y exhala contrayendo el abdomen sosteniendo contamos hasta diez	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RJGEKC_37R0">https://www.youtube.com/watch?v=RJGEKC_37R0</a>	PC	1 serie 10 repeticiones	5 min
	<b>Concentración</b>	Permanecemos sentados en silencio (postura cómoda), respirando suavemente atentos a la respiración y al ritmo cardíaco		PC		5 min
	<b>Agradecimiento</b>	En actitud reflexiva se permanece en silencio para dar gracias por todo lo recibido.		PC		5 min




Observaciones: Mantengo la rutina por una semana para afianzar la práctica, se realizan pequeñas variaciones en ejercicios de una clase a otra para dinamizar la experiencia.



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	JULIAN LOPEZ	Semana: 27 de abril al 1 de mayo				
<b>Objetivo:</b>	Aceleración metabólica nivel alto					
<b>Medio de comunicación: WHATSAPP, CORREO ELECTRONICO</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular Activación centro del cuerpo y del control motor aumento de temperatura estiramiento por entrenamiento	Plantiflexión, dorsiflexión, rotaciones, abducciones elevación de pelvis, Superman, toque al suelo con un pie de apoyo títere, trote en puesto, desplazamiento adelante y atrás, énfasis en zona lumbar e isquiotibiales	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ">https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ</a>	colchoneta	2x20	15 min
CENTRAL	Método en circuito, énfasis en aceleración metabólica - hit, grupos musculares grandes	Circuito de 10 estaciones enfocado grupos musculares grandes énfasis en glúteo y muslo- zancada, sentadilla búlgara, step-up, peso muerto, elevación de pelvis, finaliza con estímulo isométrico	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KWWOmILx49k">https://www.youtube.com/watch?v=KWWOmILx49k</a>	Colchoneta, mancuernas	12 rep por cada ejercicio o estación, realizar 3 ciclos continuos, realizar pausa de 1 min y luego 4 ciclos finales	45 min
						
FINAL	Vuelta a la calma - estiramientos de espalda y muslo, charla final o feedback	caminata de recuperación, estiramiento activo y pasivo de zona lumbar y hombro, charla de despedida.		colchoneta	2*20 segundos	15 min
Observaciones: Observaciones: tener en cuenta que se generan unos cambios en los estímulos para algunos de los practicantes según principio de individualidad, progresión, especificidad y variabilidad						



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	LINA VICTORIA ROJAS	Semana: 20 al 24 de abril					
<b>Objetivo:</b>	brazo y pierna						
<b>Medio de comunicación:</b>	Clase virtual						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Link/ Imagen		RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Movilidad articular general - Guía video hasta el minuto 1:30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s">https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&amp;t=102s</a>		Espacio libre	15 rep por movimiento	5 min
	Activación	Aeróbicos - video, hasta el minuto 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE">https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE</a>		Espacio libre	No aplica	10 min
CENTRAL	Brazos	Flexión de brazos cerrada			Espacio libre	4x10	20 min
	Piernas	Sentadilla piernas cerrada			Espacio libre	4x10	
	Brazos	Flexión de brazos normales			Espacio libre	4x10	
	Piernas	Sentadilla piernas normal			Espacio libre	4x10	
	Brazos	Flexión de brazos abierta			Espacio libre	4x10	
	Piernas	Sentadilla sumo			Espacio libre	4x10	

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>FINAL</b>	Trabajo cardiovascular	Al finalizar la fase central, realizar fit track de fit combat (power combar 49)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1TXxPy6ZTOc">https://www.youtube.com/watch?v=1TXxPy6ZTOc</a>		Espacio libre	No aplica	7 min
	Estiramiento	Realizar estiramientos estáticos por 20 segundos de forma general (desde el segundo 20 en adelante)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc">https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</a>		Espacio libre	20 segundos por movimiento	4 min
Observaciones: Realiza los ejercicios de la fase central de acuerdo a tu capacidad física, iniciando de menos a más dificultad. Evita los saltos si tienes problema de tobillo, rodilla o cadera.							

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	DANILO RAMIREZ	Semana: 27 DE ABRIL AL 2 DE MAYO/ CLASE SÁBADO 2 DE MAYO				
<b>Objetivo:</b>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL					
<b>Medio de comunicación: Zoom</b>						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad	Transición pose del niño - saludo al sol		Colchoneta	3x10	3 min
		Rotación de espalda acostado con piernas estiradas		Colchoneta	3x10	3 min
	Activación cardiovascular	Elevación de pierna cruzada estirada con toque de punta de pie		Cronometro	6x30 segundos	3 min
CENTRAL	Bloque estabilidad	Extensión - abducción de cadera en 4 apoyos sin que las rodillas toquen el piso		Colchoneta	3x10 segundos por lado	3 min
		Toques laterales con pierna		Ninguno	3x 10 por pierna	3 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

Bloque fuerza resistencia	Sentadilla de patinador con salto		Cronometro	3x40 segundos	2 min
	Flexiones en v invertida		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
	Caminata de talones en posición de puente		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos x pierna	4 min
	Plancha con rotación de tronco		Colchoneta y cronometro	3x40 segundos	2 min
Bloque entrenamiento cardiovascular	Sentadilla explosiva con desplazamiento lateral		Cronometro	6x30 segundos	3 min
	Plancha con apertura de piernas		Cronometro	6x30 segundos	3 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>FINAL</b>	Estiramiento pasivo		Colchoneta	1 x 20 segundos cada ejercicio por cada lado	6-8 minutos
<p>Observaciones: realizar los ejercicios de manera suave y consciente sintiendo cada posición corporal y la musculatura implicada en cada movimiento. Concentrarse en mantener una postura adecuada.</p>					

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
CENTRO DEPORTIVO EN CASA  
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Luis Fernando García	Semana del 27 de abril al 1 de mayo de 2020				
<b>Objetivo:</b>	Velocidad y memoria - (corporal). Sincronización de movimientos.					
<b>Medio de comunicación:</b> Zoom, Correo electrónico, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Estiramiento general del cuerpo.	Rotación de cuello, estiramiento de hombros con rotación de la articulación extendiendo los brazos para utilizar todo el rango articular, rotación de cadera (izq.-der), tocar la punta de los pies extendiendo la piernas juntándolas y sin doblar rodillas en lo posible, estiramiento de cuádriceps, zancada lateral, rotación de rodillas sin que moleste, se juntan las piernas y las rodillas se realiza una flexión pequeña y se rota (izq.-der), estirar gemelos, elevación de rodilla tocando codos ( se hace en cruz), Títeres y zancada con salto acompañado con movimiento de brazos.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DKAmJ4kHvMc">https://www.youtube.com/watch?v=DKAmJ4kHvMc</a>	Espacio adecuado preferiblemente aireado, música suave o de su gusto.	10 a 15 segundos sostenido o progresivo x cada ejercicio	10 a 15 min
	Activación	Rutina de ejercicio, similares al a calentamiento general inicial, pero con un trabajo más activo y funcional. (se puede realizar los dos o uno de ellos, con el que se sientan más cómodos, esto depende de su nivel de exigencia, así que está libre de escoger).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c7FCeEt4ns0">https://www.youtube.com/watch?v=c7FCeEt4ns0</a>			
CENTRAL	Trabajo cardio activo.	rodillas y talones, sencillos y dobles, desplazamientos laterales con giros y combinaciones posibles. Contracciones de torso.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EA0">https://www.youtube.com/watch?v=IPNbBXR8EA0</a>	espacio cómodo y medianamente amplio, reproductor de música (salsa, merengue y reggaetón etc...)	8 tiempos o segundos por cada paso o movimiento	20 minutos
	Trabajo de baile	Movimientos suaves de torso y cadera ondulaciones y conciencia de la respiración, preparación para el trabajo activo. Básicos de salsa (al lado adelante y atrás) con contracciones y combinaciones, pasos de samba y merengue. Combinación de trabajo cardio box.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zhf4m5Yl_og">https://www.youtube.com/watch?v=zhf4m5Yl_og</a>	Espacio medianamente amplio reproductor de música ritmos varios (salsa, merengue y reggaetón)	8 tiempos o segundos por cada paso o movimiento	20 minutos
FINAL	vuelta a la calma	Regresar al ritmo cardiaco normal con respiración consiente, elevación o extensión del cuerpo, estiramiento tren superior e inferior, tal como lo muestra el enlace, importante la hidratación.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c">https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c</a>	Colchoneta, música suave.	10 a 15 segundos aproximadamente	10 a 15 minutos aproximadamente
	trabajo de abdomen	Trabajo piso elevación de rodilla y torso, levantando torso tocar los tobillos, elevación de piernas alterno, planchas normal y lateral y repite	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4">https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4</a>			10 a 15 minutos aproximadamente
<b>Observaciones:</b> Se recomienda la práctica y realización del trabajo tipo aeróbicos con el propósito u objetivo de mejorar combinaciones, memoria, sincronización y velocidad de los movimientos al tiempo.						



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

<b>Profesor:</b>	Eliecer Espinosa	Semana: Del 27 de Abril al 1 de mayo 2020				
<b>Objetivo:</b>	Realizar estiramientos y torsiones suaves para mejorar la salud física general					
<b>Medio de comunicación:</b>	Zoom, Correo electrónico, WhatsApp					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Bienvenida	Saludo de bienvenida, averiguar cómo se encuentran y explicar el trabajo del día		PC		5 min
	Calentamiento	Trote suave en el puesto, saltos abriendo los brazos (payasos), saltos de lado a lado llevando la rodilla al codo contrario, desplazamiento de lado a lado elevando la rodilla al pecho, elevar el talón hacia el glúteo, elevar la rodilla por encima de la cadera, rebotar en la punta de los pies y extender los brazos a la altura de los hombros cruzando brazos. Piernas separadas, manos empuñadas, elevar la rodilla al pecho y extender al costado, mantener la rodilla a 90 grados y pulsar bajando sin tocar el piso, mantener la rodilla a 90 grados y extender al frente con el talón por delante. Cambiar al otro lado.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bxheyjlegzo">https://www.youtube.com/watch?v=bxheyjlegzo</a>	PC	2 Serie 10 repeticiones de cada ejercicio	10 min
		Realizar saltos polimétricos, saltar y arriba tocar con las manos las rodillas.	<a href="https://youtu.be/rr4p2f26gf0">https://youtu.be/rr4p2f26gf0</a>	PC	2 serie 10 saltos	
	Estiramiento	Piernas separadas ancho de caderas elevar los brazos inhalando, bajar exhalando, flexionar el tronco y extender los brazos al frente sostener, llevar el peso corporal a un costado alineando rodilla y punta del pie sostener, apoyar talón contrario y flexionar el pie (levantar los dedos del pie), bajar el cuerpo y sostener, regresar al frente y cambiar de lado. Girar de costado, piernas abiertas, flexionar la rodilla y alinear con el talón (90 grados) empujar los brazos elevados hacia el frente formando una diagonal con la pierna extendida sostener, apoyar las manos en el piso alineando muñecas y hombros sostener, elevar un brazo alinear mano hombro, cambiar de brazo, apoyar los codos y sostener, apoyar rodilla y extender empeine contrario sostener, incorporase apoyar las manos en la rodilla y hacer un arco con el cuerpo hacia atrás. Repetir por el otro lado.	<a href="https://youtu.be/ebzhxlq3qrk">https://youtu.be/ebzhxlq3qrk</a>	PC	1 series 10 flexiones por ejercicio	5 min
CENTRAL	Fortalecimiento	De pie, piernas separadas al ancho de las caderas, realizar sentadillas tratando de llegar a los 90 grados en las rodillas, ir al piso posición de la tabla alineando muñecas y hombros, realizar flexiones de pecho. Volvemos arriba separamos las piernas más amplio de las caderas y realizamos sentadillas por debajo de los 90 grados. Regresamos al piso, separamos los brazos formando un ángulo recto en los codos al flexionar. Regresamos arriba, separamos más las piernas (posición de sumo) flexionamos con la espalda recta. Volvemos al piso juntando las manos en un triángulo a la altura del diafragma y flexionamos.	<a href="https://youtu.be/ebzhxlq3qrk">https://youtu.be/ebzhxlq3qrk</a>	PC	1 Serie 20 repeticiones	10 min
		Sentados nos inclinamos hacia a tras contrayendo el abdomen y separando la barbilla del pecho, extendemos las piernas elevadas a unos 20 cmts del piso y sostenemos. Realizamos cortes con las piernas, tijeras, balanceo, patadas al frente, con las manos juntas a un costado las llevamos de lado a lado. Desde la posición de la plancha sostenemos, llevamos las rodillas la pecho alternando, tijeras, llevamos las piernas al frente juntas.	<a href="https://youtu.be/jf1xymCGBJI">https://youtu.be/jf1xymCGBJI</a>	PC	1 serie 20 repeticiones	
	Relajación	Acostados relajamos todo nuestro cuerpo acompañado de una respiración lenta, profunda y consciente		MAT , PC		10 min

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**  
**VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO**  
**CENTRO DEPORTIVO EN CASA**  
**GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL**

	<b>Asanas o Posturas</b>	Secuencia de posturas para la salud física general, estiramientos cadena anterior y posterior, torsiones suaves.	<a href="https://youtu.be/ocunmfwea8">https://youtu.be/ocunmfwea8</a>	MAT , PC	45 seg por postura	15 min
<b>FINAL</b>	<b>Respiración</b>	Ejercicio de respiración consciente, realizar círculos respiratorios, medio círculo inhalando y medio círculo exhalando. Realizar triángulos respiratorios un lado inhalando, otro reteniendo con aire y otro exhalando. Invertir el triángulo, inhalar, exhalar y retener sin aire.	<a href="https://youtu.be/-ukakdt-rxu">https://youtu.be/-ukakdt-rxu</a>	MAT , PC	1 serie 10 repeticiones	5 min
	<b>Concentración</b>	Permanecemos sentados en silencio (postura cómoda), respirando suavemente atentos a la respiración y al ritmo cardíaco. Repetir mentalmente un Mantra si se considera (om mane padme hum)		MAT , PC		5 min
	<b>Agradecimiento</b>	En actitud reflexiva se permanece en silencio para dar gracias por todo lo recibido y compartir la sensación y beneficio de la práctica.		PC		5 min
Observaciones: Mantengo la rutina por una semana para afianzar la práctica, se realizan pequeñas variaciones en ejercicios de una clase a otra para dinamizar la experiencia.						