


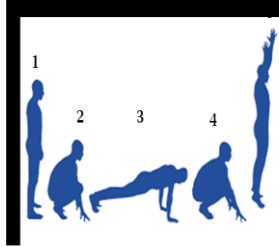
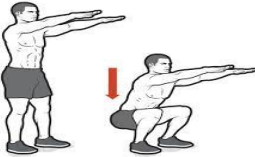


PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/DESARROLLO DEPORTIVO

Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 4 al 8 de mayo de 2020				
Objetivo:	Mejorar el cálculo concreto mediante la resolución de ejercicios de dominación y de imaginación.					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Se realizan ejercicios de dominación en el final, que ayudan a mejorar la parte táctica del ajedrecista.	Se da una breve explicación de las jugadas forzadas mostrando unos 3 ejemplos, aumentando el nivel de la clase pasada.	Imágenes de ejercicios por WhatsApp.	Tableros		10 min
CENTRAL	Se da una explicación teórica de que se debe hacer en el final, para que ellos lo ejecuten en los problemas.	Se colocan 5 ejercicios de intensidad media, donde los estudiantes deban resolverlo por medio de jugadas forzadas, luego se explican los conceptos generales de la apertura mediante una partida.		Tableros		100 min
FINAL	Juego práctico	Se realiza clase a través de la plataforma de zoom	Link de torneo de ajedrez	www.lichess.org		10 min
Observaciones: https://zoom.us/j/92161294008?pwd=Z0UvV1RkemUvKzIMZ29aWjdVcTcvdz09 ID: 92161294008						

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


Línea: Desarrollo Deportivo	Programa: Deporte Representativo	Actividad: Baloncesto	Grupo/Equipo: Representativo
Profesor: Guillermo Jaramillo	Nombre del Microciclo: Básico	microciclo: 16	No. de sesión: 463 Fecha de la sesión: 8/05/2020
Objetivos de la sesión: Test físicos. – evaluar la resistencia a la fuerza y hacer seguimiento a los deportistas.			
Medio de comunicación: se enviara por WhatsApp			

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento dirigido por NELSON, JUAN DE VALDENEBRO cada uno debe hacer dos ejercicios con cuerda.				
		Salto de cuerda, hacer los primeros 10 ejercicios.	https://www.youtube.com/watch?v=Zix5EP74jTs&list=PL_IbgVkHBMNRny7VFcELMcEXrY4JXbH8m&index=2	Cuerda	30 rep de cada ejercicio.	
CENTRAL	FLEXIONES DE BRAZOS	<p>1.. Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto</p> <p>Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.</p> <p>Indicaciones metodológicas: - Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición inicial: acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo. La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos • Desarrollo: desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia fuera y sin parar regresar a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido. 		Cronómetro	1	1 min
		<p>2. Test abdominales en 1 minuto.</p> <p>Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.</p> <p>Indicaciones metodológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener los brazos cruzados sobre el pecho tomando los hombros -El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta <p>Descripción del ejercicio: posición inicial: acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo: desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido. 		Cronómetro	1	1 min







	BURPEE	<p>3. Test de Burpee en 1 minutos. Objetivo: Estimar la resistencia anaeróbica láctica. - Una repetición es un ciclo completo de la secuencia. (1). Posición inicial, de pie brazos al costado del cuerpo. (2). En posición de agachado, con las manos pegadas al piso. (3). Con apoyo de las manos en el suelo se realiza en un movimiento una extensión de ambas piernas. (4). Flexión de piernas y vuelta a la posición 2 (5). Desde la posición 2 se realiza un salto vertical y vuelta a la posición inicial 1. Envía el video a tu equipo y motiva a que lo hagan.</p>		Cronómetro	1	1 min
	SENTADILLAS	<p>4. Test de sentadillas en 1 minuto. realizar máximo número de sentadillas en un minuto. (La cadera solamente baja hasta la altura de las rodillas – puede utilizar una silla).</p>		Cronómetro	1	1 min
	DORSALES	<p>5. Test de fuerza lumbar en 1 minuto. Objetivo: evaluar la fuerza lumbar Descripción de la prueba: el aspirante se ubica en posición de cubito ventral sobre un cajón de salto quedando totalmente libre y sin apoyo el tren superior, al mismo tiempo deberá colocar las manos en la nuca con los dedos entrelazados y las piernas totalmente extendidas y sostenidas por un compañero. ejecución: desde la posición de 90º deberá elevar el torso hasta superar la línea de la misma, manteniendo la posición de los brazos para luego volver a la posición original.</p>		Cronómetro	1	1 min
FINAL	Estiramiento.	Realizar por cada una de las posturas 15 segundos.		Cronómetro	1 repetición de cada ejercicio sostenido durante 15 segundos	15
Observaciones:	viernes: 6:15 p.m.					
https://zoom.us/j/95846794780						





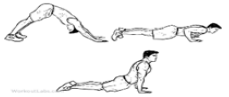
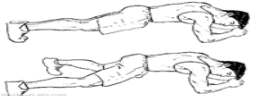
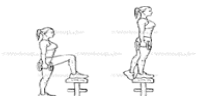



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Javier Pérez	Semana: 04 al 08 de Mayo				
Objetivo:	Mejorar la resistencia.					
Medio de comunicación: Zoom.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Saludo	Charla inicial y explicación de la sesión.	Video en vivo por zoom	Actitud y disposición	N/A	10 Min
	Movilidad articular y activación	Trote estático, desplazamientos laterales, diagonales y frontales.	https://zoom.us/j/7014599749?pwd=NllydmRZRdZmloMVJaSjVEbHczdz09	Funcional	3 x 30 seg	15 Min
CENTRAL	Trabajo de resistencia	Ejercicios de resistencia Carrera continua estática Elevación de rodillas Desplazamientos en todas las direcciones. Flexio_extension de brazo. Sentadilla isométrica. Plancha isométrica.	https://zoom.us/j/7014599749?pwd=NllydmRZRdZmloMVJaSjVEbHczdz09	Funcional	2 x 1 Min	30 Min
FINAL	Estiramiento	Vuelta a la calma		N/A	8 Seg. C/u	10 Min
	Retroalimentación	Charla final y retroalimentación.	Video en vivo por zoom	N/A	N/A	10 Min
Observaciones:	Esta sesión se realizara el 07/05/2020 a las 11:30 am					

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

Profesor	Ángelo Marsiglia	Semana: 4 al 8 de mayo				
Objetivo:	Trabajar la fuerza funcional, Mantener la condición técnica.					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza movilidad articular iniciando del tren inferior y terminando en tren superior	https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k			10 min
	Trabajo preventivo de lesiones	Flexiones de cadera, rodilla y tobillo, momento estático, dinámico y de impacto.			3 series x 10 repeticiones de cada articulación.	10 min
CENTRAL	Circuito Funcional	Burpees			5 series de 12 repeticiones	45 min (1:30 segundos de recuperación entre cada ejercicio) 2 minutos para hidratar
		Sentadillas		Un peso extra de 2 a 5 kilos	5 series de 15 repeticiones	
		Push ups			5 series de 15 repeticiones	
		Tijeras		Un peso extra de 2 a 5 kilos	5 series de 20 repeticiones	
	Trabajo técnico con balón	Dominio del balón, conducción y pases.	https://www.youtube.com/watch?v=8VxroY10Ppc	Un balón de fútbol de cualquier tamaño		
FINAL	Vuelta a la calma	Caminar para bajar la frecuencia cardíaca				5 minutos
	Estiramiento	Estiramiento profundo		Una colchoneta		10 minutos
Observaciones: Clase del día: martes 5 de mayo, 6:30am vía "zoom" ID: 9287198751						

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

Profesor:	Ramiro Andres Meléndez Sanchez	Semana: 04 de Mayo al 08 de Mayo				
Objetivo:	Propiocepción y fuerza					
Medio de comunicación: Plataforma Zoom.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento	Desplazamiento en Taloneo		cuerpo	2 x 45 seg	10 minutos
		Jumping jacks		Cuerpo	2 x 45 seg	
		Flexiones de Pecho		cuerpo	2 x 45 seg	
CENTRAL	Bloque 1	Plancha dinámica		Cuerpo	3 x 30 seg	70 minutos
		Elevación		Banco	3 x 30 seg	
		Salto		cuerpo	3 x 30 seg	
	Bloque 2	Propiocepción unipodal		cuerpo	3 x 30 seg	
		Flexión de cadera		cuerpo	3 x 30 seg	

		Propiocepción		banca	3 x 30 seg	
	Bloque 3	Sentadillas		zapatos y balón	3 x 30 seg	
		Tijeras		cuerpo	3 x 30 seg	
		Sentadilla sumo				
		Burpees		cuerpo	3 x 30 seg	
FINAL		vuelta a la calma	Estiramiento	<p>Estiramientos recomendados: piernas</p> 		15 segundo cada uno
Observaciones: Fecha: 30/04/2020 Hora: 6:30 p.m.						





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

Profesor:	HENRY GUTIERREZ	Semana: 04 al 08 de Mayo.
Objetivo:	Repasar combinaciones básicas del combate sanda para intermedios.	
Medio de comunicación:	Zoom; WhatsApp, Instagram, Facebook, correo electrónico.	


FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos	https://www.youtube.com/watch?v=htmqqmgSgLDw		10 rep de cada parte del cuerpo	7 min
	Activación	1 minuto Skipping - 1 minuto títere - Desde la posición de flexión, toco los hombros cruzado x 1 minuto.			3 series	15 min
	Flexibilidad	Pierna recta de frente x 1 min, pierna atrás x 1 min, pierna giro adentro-afuera x 30 seg, afuera-adentro x 30 seg + 1 minuto elevación de rodillas.	https://www.youtube.com/watch?v=NvgFxBuBotl		1 serie	7 min
	Estiramiento	Parte inferior y superior del cuerpo	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min
CENTRAL	Técnica	<p>1. Combinación #1: 1 puño recto mano de adelante + 1 puño recto mano de atrás + 1 puño gancho mano de adelante + 1 bolea puño de atrás + 1 patada frontal con cualquier pierna + 1 patada media cola con giro de la cadera, con pierna contraria a la que realizo patada frontal + Patada medio ganso.</p> <p>2. Combinación #2: 1 puño recto con mano de atrás + 1 puño gancho con mano de adelante + 1 patada lado con pierna de atrás + 1 patada low kick con pierna de adelante + lanzamiento.</p> <p>3. Combinación #3: 4 puños rectos con mano de adelante y atrás + 2 puños uppercut + 1 patada low kick + 1 patada media cola con todo el giro de la cadera + 1 patada medio ganso + lanzamiento.</p> <p>4. Round técnico x 2 minutos, usando todas las técnicas.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=zAAkYg2PUwY&t=106s	<p>1. Hidratación.</p> <p>2. Toalla.</p> <p>3. Ropa cómoda.</p>	10 repeticiones de cada combinación + 1 round x serie. Realizar de 3 a 4 series.	45 min
	Fortalecimiento muscular.	<p>1. 30 sentadillas.</p> <p>2. 10 flexiones.</p> <p>3. 1 minuto de plancha</p>		1 colchoneta	Realizar los ejercicios al finalizar cada serie técnica.	
	Velocidad	Se debe aplicar en cada combinación técnica.				
	Agilidad	Ser lo más precisos posibles, teniendo en cuenta la velocidad, sin perder la técnica.				
	Equilibrio	Quedar bien posicionado después de ejecutar una técnica.				
FINAL	Estiramiento	Parte inferior y superior del cuerpo	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min

Observaciones: - La sesión está diseñada para realizarse en un espacio pequeño.
- En la técnica puede utilizar pesas pequeñas para fortalecer el tren superior.
- Realizar un excelente calentamiento y estiramiento antes de realizar la fase técnica.
- Mantener la movilidad de las piernas en el momento de realizar las técnicas. Movilidad de combate.

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

Profesor: Luis Fernando Reyes Semana: 4 al 8 de mayo								
Objetivos de la sesión: Objetivos de la sesión: Entrenamiento funcional. Fortalecimiento tronco y piernas								
Medio de comunicación: Correo electrónico, WhatsApp								
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	GRAFICO	LINK	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Calentamiento	Movilidad articular general		https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw&t=102s	Espacio en casa Cronometro			
		Trote estático				Espacio en casa Cronometro	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
CENTRAL	Entrenamiento físico	Sentadilla saltando - opción, sentadilla + elevacion de talones (sin salto)				Espacio en casa piso Celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
		Toques laterales de pierna				Espacio en casa piso Celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
		Plancha antebrazos - pies				Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	

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

Puente			Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
V-ups			Espacio en casa, piso, celular	3 series de 30 seg 30 segundos descanso	
Sit up (abdominales tradicionales)			Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
Salida de espalda impulso de brazos		Video enviado	Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
Rotaciones de tronco Patada espalda		Video enviado	Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	
Patada espalda posición fija	Video enviado	Video enviado	Espacio en casa, piso, celular	3 series de 1 min 30 segundos descanso	

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

FINAL	1. Vuelta a la calma	1. Estiramientos		Espacio en casa Piso		10 min
Observaciones: Entrenamiento funcional. Tiempo estimado 1 hora. Se envía video para la semana. Se anexa video técnico. ID 99395229186			Video, vuelta espalda-pecho			



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/DESARROLLO DEPORTIVO**

Profesor:	Steven Wallens	Semana: 4 al 8 de mayo de 2020				
Objetivo:	Desarrollo de fuerza en los principales grupos musculares implícitos en el rugby					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad Articular	Activación mediante movimiento coordinado de las articulaciones principales usados en la fase central				4 minutos
CENTRAL	Fuerza	flexiones de pecho			4xCE	
		Sentadillas			4xCE	
		Plancha			4x30	
		Pelvis arriba			4x30	
		Vuelos			4xCE	
		Parada en punta			4xCE	
		Tríceps			4xCE	
		Laterales			4x15	
		Bíceps			4xCE	
	Transferencia	Carrera estacionaria en cuatro apoyos			4x15	
FINAL	Estiramiento	Estiramiento principales grupos musculares			15 x musculo	
Observaciones: CE: depende de la percepción a la carga del participante, de acuerdo a las capacidades de cada persona se eligen el número de repeticiones						
Steven Wallens le está invitando a una reunión de Zoom programada. Tema: Hora: 4:00-6:00 pm Unirse a la reunión Zoom https://zoom.us/j/91040294050?pwd=bWt1Q082Q0RRUjdYakdvdmI3ZlB4Zz09 ID de reunión: 910 4029 4050 Contraseña: 055891						





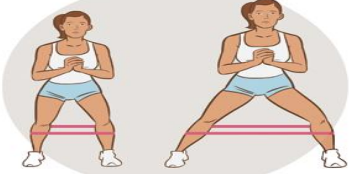
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	GIOVANNY QUIÑONES	Semana: 4 al 9 de Mayo de 2020				
Objetivo:	Trabajo de fuerza explosiva y transferencia en voleas					
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Realizar ejercicios de nuestras articulaciones para activarlas (codo, muñecas, rodillas, tobillo, cadera)	https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw	sala o un espacio en casa		10 min
	Activación	Elevación de las rodillas Elevación de los talones de las piernas y brazos	Apertura Video enviado por WhatsApp	sala o un espacio en casa	4x15	15min
	Salto con solo pie en el laso	Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado, después se saltara con uno las veces expuestas en la clase .	https://youtu.be/_g05NZ3rro8?t=38	sala o un espacio en casa	4x 20 cada pie	15min
	Burpees lateral	En cuclillas con las manos sobre el suelo. Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo, se vuelve a la posición inicial. Luego se pondrá de pie y realizara un salto latera y vuelve a realizar el burpees	https://youtu.be/LOLAXq1_Uk	sala o un espacio en casa	4x20	15 min
CENTRAL	Plancha isométrica	Las manos o codos (depende del apoyo) deben estar alineados con los hombros. Si te apoyas en los codos estos siempre en 90º; como recomendación: si cierras los puños mejor. Espalda recta, con la pelvis alineada con el resto del cuerpo	https://youtu.be/7S-ytR7Jobw	sala o un espacio en casa	4x30 seg	15 min
	Gestos de voleas	En posición de espera (de frente y con la raqueta arriba) realizaras un movimiento talque la cara de la raqueta quede adelante y a la altura de su hombro, luego se devuelve a la posición inicial (posición frontal).	https://youtu.be/Otjx6rL79NM	sala o un espacio en casa	4x20	15 min
	Plancha dinámica tocando los pies con flexión lumbar	La posición inicial es calcada a la plancha frontal convencional, pero en este caso se bajara los codos hasta tocar el solo y luego volver a la posición inicial.	https://youtu.be/ZPsPjk2y7wo		4x15	15 min
	estiramiento	Se realizarán ejercicios de tensión de los músculos de manera suave, con el fin de relajar los músculos implicados en la actividad realizada	https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag			10 min
Observaciones: La clase se dictará por la plataforma Zoom el día miércoles 6 de Mayo del 2020, ID: 937-7194-0756 hora: 6:00pm						

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

Profesor:	Juan David Florez	Semana: 4 al 8 de mayo				
Objetivo:	Mantener y/o mejorarla condición física y técnica de los deportistas a través del plan de entrenamiento físico y técnico (sombas) en casa					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza una activación a nivel de todas las articulaciones de pies a cabeza con un máximo de 15 segundos por ejercicio	https://youtu.be/TVGAS5vedJY	Cuerpo	15seg	5 min
	Activación	Trote estático, elevación de rodillas, jumping jacks, sentadillas con salto, takles altos y bajos	https://youtu.be/EuEoM-17xHQ	Cuerpo	15seg	5 min
	Potencia de miembros superiores y fortalecimiento de la cintura abdominal	Sentadilla búlgara apoyado en el suelo con pie izquierdo		Banco, silla, cajón, etc.	6x15seg	3 min
		Jumping lunges o zancada pliométrica		Cuerpo	6x15seg	3 min


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

CENTRAL	Burpee sprawl		Burpee sprawl	6x15seg	3 min
	Sentadilla búlgara apoyado en el suelo con pie derecho		Banco, silla, cajón, etc.	6x15seg	3 min
	Sentadilla cruzando piernas hacia atrás		Cuerpo	6x15seg	3 min
	Push-up x2 + corredores x3		Colchoneta	6x15seg	3 min
	Sentadilla abierta y cerrada con desplazamiento lateral		Cuerpo, banda elástica	6x15seg	3 min

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

		Takles o skipping bajo		Cuerpo	6x15seg	3 min
		Dorsales		Colchoneta	6x15seg	3 min
		Retos de dominadas usando ambas caras de la raqueta y la bola con muchas variaciones. Esquemas de juego real con desplazamiento y combinación de golpes	https://youtu.be/odZYMr4d8MQ	Raqueta, bola, pared, piso	2 min	20 min
FINAL	Flexibilidad	Ejercicios de flexibilidad de todo el cuerpo comenzando por los miembros inferiores hasta llegar a la cabeza	https://youtu.be/6TVq-Ey0lZ4	Cuerpo	20seg	5 min
Observaciones:	Clase Zoom https://zoom.us/j/9173955562		8 de Mayo 4:00 a 5:00 pm			


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

Profesor:	Isabel Cristina Rosero	Semana: 4-8 de mayo				
Objetivo:	Mejorar la movilidad de cadera/ Mantenimiento de las capacidades condicionales / Mejoramiento de velocidad de ejecución de gestos ofensivos.					
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Charla inicial	Saludo/ socialización de los objetivos y contenidos de la clase/ indicaciones psicológicas y valores a tener en cuenta.				5 min
	Calentamiento	Ejercicios de movilidad d/ Estiramiento dinámico. / Calentamiento con movimientos específicos del deporte.	https://www.youtube.com/watch?v=kyeeovihrtw&list=plpwiyouxztouxjhlaz4stn816vaebkxcg&index=4&t=2s	2 conos u objetos similares. Distancia de 5-6 mts	1 serie	20 min
CENTRAL	Acondicionamiento físico	Se envía una rutina de la aplicación Adidas training previamente por medio de Whatsapp	Video enviado previamente por medio de whatsapp.	2 conos u objetos similares. Distancia de 3-5 mts	4 series por 40 segundos.	20 min
	Reto semanal	Planchas 4 minutos (Plancha frontal 30", dinámica 30", lateral derecha 30", lateral izquierda 30", y variaciones en tres apoyos (levantando pie derecho, pie izquierdo, brazo derecho y brazo izquierdo para un total de 2)	Video enviado previamente por medio de whatsapp.		2 series de 4 min	9 min
	Contenidos específicos (Desplazamientos defensivos)	Desplazamientos con pivotes	Video enviado previamente por medio de whatsapp.		4 series del circuito	20 min
FINAL	Enfriamiento	Trote en el puesto para disminuir pulsaciones.				3 min
	Estiramiento	Estiramiento de grupos musculares			Entre 15-20 seg por c/ segmento corporal	10 min
	Charla final	Retroalimentación				10 min
Observaciones:						


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

Profesor:	Julio C. Londoño	Semana: 04 al 09 de Mayo				
Objetivo:	Fortalecimiento muscular de hombro, espalda y piernas					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	se recomienda que este ejercicio se realice llevando un orden	https://www.youtube.com/watch?v=srxwu63blCo		10 movimientos por cada articulación	10 min
	Activación	Saltos de tijera, Skipping	https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A		4 x 20 segundos	5 min
	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
CENTRAL	Fortalecimiento de hombro	Tijeras de brazos	https://www.youtube.com/watch?v=Cilm0WNRdCo	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de espalda	Tracciones de Romboides	https://www.youtube.com/watch?v=KMgAmFD-Z6U&t=2s	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de tríceps	Extensiones hacia atrás de tríceps	https://www.youtube.com/watch?v=EJzCVgtnRSk	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Zancada frontal	https://www.youtube.com/watch?v=oCgU1kL7Ri0		3X12 por cada pierna	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Semi Sentadilla	https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8		3X12	
	Fortalecimiento de pierna	Zancada Lateral	https://www.youtube.com/watch?v=l3U5-c7xpho		3X12 por cada pierna	10 min
FINAL	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
Observaciones: Sesión #2 se realizara el día viernes 08de Mayo a las 6:00 pm por la plataforma ZOOM ID 983 - 9277 - 3816						

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

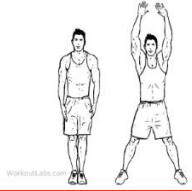

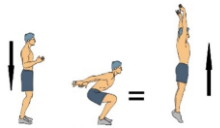
Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 13 al 17 de abril de 2020				
Objetivo:	Mejorar las habilidades técnico-tácticas de los estudiantes mediante el medio juego.					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Se da una breve explicación de lo que se va a tratar en clase como va a hacer el desarrollo de la misma.	Ejercicios de táctica enfatizando en la estrategia y la dominación, se muestran conceptos generales en el final.		Tableros		10 min
CENTRAL	Se envían 5 ejercicios de intensidad media, donde los estudiantes deban resolverlo por medio de jugadas forzadas.	Enviar vía correo electrónico el desarrollo de los ejercicios y el tiempo en que los resolvieron. No más de 7 minutos por cada uno.		Tableros		100 min
FINAL	Se retroalimenta las partidas que hayan jugado a través de la plataforma de lichess.	Se envían ejercicios de práctica.	link de torneo de ajedrez	www.lichess.org		10 min
Observaciones: ID de reunión: 999 13240685						




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


Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 27 abril al 1 de mayo de 2020				
Objetivo:	Preparar aperturas y trabajo técnico-táctico					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Resolver ejercicios de dominación e imaginación, mediante ejercicios básicos de ajedrez clásico.	Se colocan entre 1 a 3 posiciones donde el nivel de intensidad es muy bajo, el promedio de tiempo por cada posición es de 15 minutos	Se envían ejercicios por WhatsApp.	Tableros		10 min
CENTRAL	Aprender algunas aperturas abiertas, que ayudan a ser claves para la preparación de partidas.	Enviar a través de WhatsApp la solución de los ejercicios y el tiempo en que tardaron.		Tableros		100 min
FINAL	Juego Práctico.	Se realiza clase a través de WhatsApp y se envían ejercicios para que practiquen lo visto.	www.lichess.org	Plataforma Lichess		10 min
Observaciones:						



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

Profesor: Guillermo Jaramillo		Fecha de la sesión: 14/04/2020				
Objetivos de la sesión: Mejorar la fuerza de piernas y abdomen						
Medio de comunicación: Zoom - WhatsApp						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	IMAGEN/LINK	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos sencillos. • Saltos en el pie derecho. • Saltos en el pie izquierdo. • Saltos en abre y cierro. • Saltos de tijera. • Saltos con elevación de rodilla. 			50 saltos de cada estilo.	10 min.
CENTRAL	Jumping jacks.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience de pie con los pies juntos. 2. Con un solo movimiento, salta y mueve los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza. 3. Inmediatamente invierta el movimiento volviendo a la posición inicial. 			3 series/ 30	7 min
	Saltos de tijera.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience con un pie adelante y el otro atrás. 2. Con un solo movimiento, salta y mueve los pies de adelante para atrás y el de atrás para adelante. 3. Inmediatamente invierta el movimiento volviendo a la posición inicial. 			3 series/12	7 min
	Plancha tocando el hombro contrario.	Comienza en plancha clásica (posición de flexión de brazos) con las rodillas ligeramente separadas del suelo. Manteniendo el peso nivelado entre la parte superior del cuerpo y la parte inferior del cuerpo, levanta una mano del suelo y toca el hombro opuesto. Vuelve al centro y repite con el otro lado. Esa es una repetición.			3 series/30 repeticiones	7 min
	Jump Squats	Jump Squats Se debe tener los pies separados al ancho de los hombros, se realiza la flexión en la articulación de la rodilla, se llevan las manos lo más atrás que se pueda y se ejecuta el movimiento de forma rápida y agresiva.			3 series/12	7 min

<p>Plancha llevando la rodilla a tocar el codo.</p>	<p>En la misma posición de flexión de brazo, la pierna se lleva al lado y con la rodilla se debe intentar tocar el codo del mismo lado.</p>			<p>3 series/30 repeticiones</p>	
<p>Sentadilla pie izq. y derecho con salto.</p>	<p>Se realiza la sentadilla en el pie derecho partiendo desde el asiento y posteriormente se ejecuta un salto por cada sentadilla. Con pie derecho e izquierdo</p>			<p>3 series/12 con cada pierna.</p>	<p>7 min</p>
<p>Plancha</p>	<p>Colócate en posición de plancha apoyándote en los antebrazos con los pies juntos. Las manos deben estar en el suelo por debajo de la barbilla y las caderas levantadas formando una línea recta desde los hombros hasta los pies. Esta es la posición inicial.</p>			<p>3 series/ 45 segundos</p>	
<p>kneeling jump squat</p>	<p>Floor/ Power Jumps / Knee to Jump Squats - (1.en posición arrodillado, se realiza un salto para quedar en sentadilla- 2. el anterior pero con salto llevando las rodillas al pecho.)</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=XveVp8NgCZ0</p>		<p>3 series/8 repeticiones</p>	<p>7 min</p>
<p>Fuerza.</p>	<p>Sentadilla búlgara con salto.</p> <p>Tendremos que colocar una de las piernas sobre un banco o cajón, que permita mantener en suspensión dicha pierna. Posteriormente, avanzaremos la pierna contraria, de tal modo que cuando deseemos realizar la extensión delantera, podamos hacer el movimiento con comodidad. Debemos tener en cuenta, que tenemos que llegar a tocar con la rodilla en el suelo para hacerla perfectamente (o dejarla lo más próxima que podamos).</p> <p>Trataremos de mantener la rodilla de la pierna de apoyo en línea con el segundo dedo del pie, mientras realizamos el ejercicio. Muchos aprendices tienden a permitir que su rodilla ceda durante el ejercicio, poniendo demasiada tensión en la misma, aumentando el riesgo de lesión.</p>			<p>3 series/12 con cada pierna.</p>	<p>7 min</p>




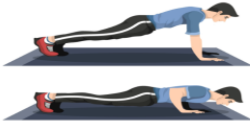


FINAL	Estiramiento.	Realizar por cada una de las posturas 15 segundos.		10 Segundos en cada posición.	15 min
Observaciones:					

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

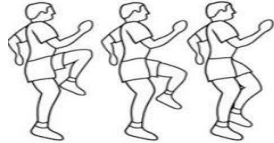
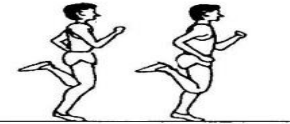



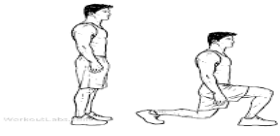

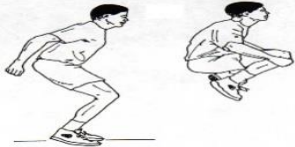
Profesor:	Javier Pérez	Semana: 13 al 18 de abril					
Objetivo:	potenciar la fuerza explosiva						
Medio de comunicación: Zoom.							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Saludo	Charla inicial explicación de la sesión de entrenamiento	EN VIVO ZOOM			10 MIN	
	Movilidad articular	Ejercicios de movilidad estática de las articulaciones céfalo caudal		FUNCIONAL		10 MIN	
	Activación	Ejercicios dinámicos: skipping, taloneo, elevación de rodillas, tijeras, títeres, etc.					
CENTRAL	Trabajo de fuerza explosiva	Salto y sentadilla plancha + flexión cadera tijera + salto sentadilla zumo plancha + escaladas plancha +adb y exte. Cadera sentadilla + puños tijera diagonal y sentadilla.		FUNCIONAL	2x30 c/u	40 MIN	
	Trabajo de concentración	Reaccionar a las indicaciones que indicaba la aplicación. (1,2,3,4,5,6 / arriba, abajo, der, izq.		aplicación SWITCHEDON		10 MIN	
FINAL							
	Estiramiento	Vuelta a calma				8 SEG. C/U	10 MIN
	Retroalimentación	Charla final y evaluación					10 MIN
Observaciones:							



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

Profesor:	Ángelo Marsiglia	Semana: 13 al 18 de abril				
Objetivo:	Trabajar la fuerza funcional, Mantener la condición técnica.					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza movilidad articular iniciando de abajo hacia arriba	https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k			10 min
	Trabajo preventivo de lesiones	Flexiones de cadera, rodilla y tobillo, momento estático, dinámico y de impacto.			3 series x 10 repeticiones de cada articulación	10 min
CENTRAL	Circuito Funcional	Burpees			4 series de 12 repeticiones	45 min (1:30 segundos de recuperación entre cada ejercicio) 2 minutos para hidratar
		Sentadillas		Un peso extra de 2 a 5 kilos	4 series de 15 repeticiones	
		Push ups			4 series de 15 repeticiones	
		Tijeras		Un peso extra de 2 a 5 kilos	4 series de 20 repeticiones	
	Trabajo técnico con balón	Dominio del balón, conducción y pases.	https://www.youtube.com/watch?v=8VxroYI0Ppc	Un balón de fútbol de cualquier tamaño		15 minutos
FINAL	Vuelta a la calma	Caminar para bajar la frecuencia cardíaca				5 minutos
	Estiramiento	Estiramiento profundo		Una colchoneta		10 minutos
Observaciones: Clase del día: martes 14 de abril, 6:00pm, vía "zoom" ID: 9287198751						

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

Profesor:	Ramiro Andres Meléndez	Semana: 13 de abril al 16 de abril				
Objetivo:	Trabajo de fuerza en piernas					
Medio de comunicación: Plataforma Zoom.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento	Skipping		cuerpo	4/ 30 seg	15 minutos
		Desplazamiento en Taloneo		conos que sirvan de referencia	4/ 30 seg	
		Planchas		cuerpo	4/ 30 seg	
		Burpees		cuerpo	4/ 30 seg	
CENTRAL	Sesión	Sentadillas		cuerpo	4 x 30	60 minutos
		Tijeras		cuerpo	4 x 30	
		Sentadilla sumo		cuerpo	4 x 30	
		Salto al pecho		cuerpo	3 x 20	

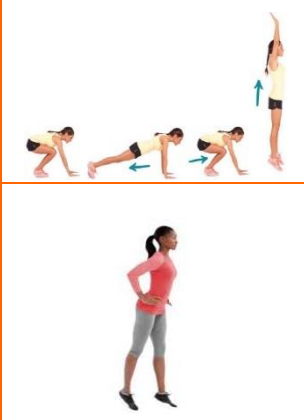

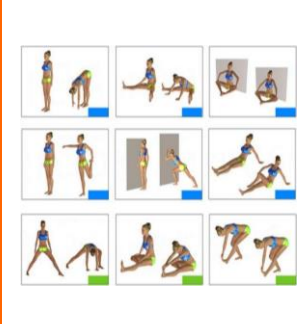
		Levantamiento pélvico		banca	5 x 30	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	<p>Estrimamientos recomendados: piernas</p> 		15 segundo cada uno	10 minutos
Observaciones:						

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







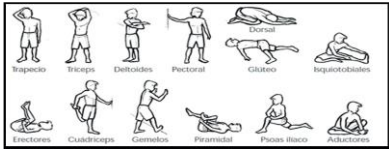
Profesor:	HENRY GUTIERREZ	Semana: 13 al 17 de abril				
Objetivo:	Mejorar resistencia y velocidad por medio de round libres de combate.					
Medio de comunicación:	Zoom; WhatsApp, Instagram, Facebook, correo electrónico.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos	https://www.youtube.com/watch?v=htmqqmgSgLDw		10 rep de cada parte del cuerpo	7 min
	Activación	Skipping x 1 minuto, títere x 1 min, flexiones de pecho x 30 segundos, golpes de rodilla derecha e izquierda x 1 min.			3 series	15 min
	Flexibilidad	Pierna recta de frente x 1 min, pierna atrás x 1 min, pierna giro adentro-afuera x 30 seg, afuera-adentro x 30 seg.			1 serie	7 min
	Estiramiento	De abajo hacia arriba	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min
CENTRAL	Técnica	(10) rounds de técnica de combate libre. Usando técnicas de puño, rectos, ganchos, upper, técnicas de patadas frente, lado, lowkick, media cola al medio.			1 minuto x round x 30 seg recuperación	20 min
	Fortalecimiento muscular.	40 abdominales libre.			1 serie de 40 abdominales al finalizar cada round	20 min
	Velocidad	Se debe aplicar en cada combinación técnica.				
	Agilidad	Ser lo más precisos posibles, teniendo en cuenta la velocidad, sin perder la técnica.				
	Equilibrio	Quedar bien posicionado después de ejecutar una técnica.				
FINAL	Estiramiento	General	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min
Observaciones: El entrenamiento está diseñado para realizarse en un espacio pequeño, importante hidratar antes, durante y después de la sesión, utilizar toalla y ropa cómoda.						

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

Profesor:	Germán Fernández A	Semana:	13 al 17 de abril de 2020			
Objetivo:	Mejorar la condición física mediante el entrenamiento de la capacidad aeróbica y el fortalecimiento muscular en piernas					
Medio de comunicación:	Video enviado por WhatsApp. (Abajo encuentra el Link para observar el video)					
Video de fortalecimiento muscular "Polimetría"						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	En dirección céfalo caudal realiza movimiento de las grandes articulaciones del cuerpo.			1 x Articulación	
	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> * Skipping. * Taloneo. * Saltos con giro del tronco. 			3x40 seg. Cada ejercicio.	10 min.
CENTRAL	Desarrolla 6 ejercicios específicos de fuerza y potencia a través de la Pliometría	a) Salto de rana en forma vertical con brazos abajo.			3X20	5 min.
		b) Salto lateral pasando por encima de la correa.		Correa	3X20	4 min.
		c) Salto de títere coordinado (abre piernas con manos arriba y veceversa).			3X20	4 min.
		d) Salto en 2 pies, cae en 1 pie y sostiene 5" en equilibrio en sentadilla. Alterna derecho e izquierdo.			3X10	8 min.

		<p>e) Burpees: inicia hincado con las manos en el piso, estira las piernas hacia atrás, realiza una flexión completa de brazos, recoge las piernas y salta con las manos arriba hasta quedar nuevamente en la posición inicial.</p> <p>f) Salto en títire con piernas cruzadas al frente, las piernas mediante el salto cambian de posición una adelante, otra atrás cayendo simultáneamente y los brazos de forma coordinada se mueven por los lados de arriba a abajo.</p>			<p>3X10</p> <p>3X20</p>	<p>10 min.</p> <p>4 min.</p>
FINAL	Estiramiento general.	Grandes músculos del cuerpo.			1x10 seg. Cada ejercicio.	
	Estiramiento específico en:	<p>A) Cuádriceps.</p> <p>B) Isquiotibiales.</p> <p>C) Gastrocnemios.</p> <p>D) Tensor de la fascia lata.</p>			2x10 seg. Cada ejercicio.	10 min.
<p>Observaciones:</p> <p>Llevar a la práctica los ejercicios propuestos en 2 o 3 series según la condición física durante 2 veces a la semana: martes y jueves como complemento de la clase virtual sincrónica.</p>						

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

Profesor: Luis Fernando. Reyes Roldán		Semana: 13 al 17 de abril					
Objetivos de la sesión: Entrenamiento funcional. Fortalecimiento general							
Medio de comunicación: Correo electrónico, WhatsApp							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	GRAFICO	LINK	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento	Correr adelante atrás. De 3 a 5 metros, de acuerdo al espacio que se tenga en casa			Espacio en casa Cronometro	4 series de 1 min 30 segundos descanso	7 min
CENTRAL	1. Entrenamiento funcional 2	Elevación de rodillas al pecho de forma alterna y continua		https://www.youtube.com/watch?v=BG-9o9kKgX0	Espacio en casa piso Celular	4 series 30 a 40 repeticiones	
		Flexión de brazos posición abierta de las manos. Apoyo en punta de pies. Opción apoyo en rodillas		https://www.youtube.com/watch?v=lzqm-UOPp4c	Espacio en casa piso Celular	4 series 15 repeticiones	
		Mountain climbers. Impulsar los muslos adelante flexionando rodillas de forma alternada y continua		https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A	Espacio en casa piso Celular cronómetro	4 series 1 minuto 30 seg descanso	7 min
		Fondos de brazo, utilizando un banco, asiento, muro o grada. Para fortalecer tríceps		https://www.youtube.com/watch?v=kJTB5veZ0E	Espacio en casa piso Sofá, banco Celular	4 series 15 repeticiones	
		Sentadilla piernas separadas, al bajar se flexionan las piernas (rodillas) y al tiempo se elevan los brazos extendiéndolos al frente.; al extender las piernas los brazos bajan		https://www.youtube.com/watch?v=acIHkVaku9U	Espacio en casa piso Celular cronómetro	4 series 20 repeticiones	
FINAL	1. Vuelta a la calma	1. Estiramientos			Espacio en casa Pared Piso		10 min
Observaciones: Entrenamiento funcional. Tiempo estimado 1 hora. Se envía video de la semana para estudio técnico. Se anexa video técnico			Video, vuelta espalda-pecho	https://www.youtube.com/watch?v=C1b1sr7J4N4			15 min

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

Profesor:	Steven Wallens Jativa	Semana: 13 al 17 de abril de 2020					
Objetivo:	Desarrollar la fuerza muscular mediante movimientos funcionales implícitos en la práctica del rugby.						
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad articular	Escoger un tema musical de su preferencia con al menos 3 minutos de duración y baile o mueva su cuerpo enérgicamente sin dejar ninguna parte sin activarse.		Celular o reproductor de música	1	3 min.	
	Primer circuito	Skipping bajo 25 segundos	Video enviado en primer semana		1	25s	
		Plancha - 7 flexiones de pecho	Video enviado en primer semana	Colchoneta	1x2	14 s, c/lado	
		Skipping ruso	Video enviado en primer semana		1	25s	
		Posición scrum 28 segundos	Video enviado en primer semana		1x2	14 s, c/lado	
		Taloneo 25 segundos.	Video enviado en primer semana		1	25s	
		Pelvis arriba	Video enviado en primer semana	Colchoneta	1x2	15s, c/lado	
	Pausa						40s
	Segundo Circuito	Títere frontal	Video enviado en primer semana		1	30s	
		Flexiones de Pecho	Video enviado en primer semana		1x15		
		Taloneo 30 segundos.	Video enviado en primer semana		1	15s	
		En posición lateral tocar 12 veces rodilla-codo, cada lado.	Video enviado en primer semana	Colchoneta	1x12	cada lado	
		kiping alto-talaneo (rodilla-rodilla-talón-talón y repite)	Video enviado en primer semana		1	30s	
		Carrera estacionaria en 4 apoyos por 20 segundos.	Video enviado en primer semana		1	20s	
	Pausa						40 s
	Tercer Circuito	Adentro-adentro-afuera-afuera 30 segundos	Video enviado en primer semana		1	30s	
		10 burpees	Video enviado en primer semana		1x10		
		Skipping medio 30 segundos	Video enviado en primer semana		1	30s	
		10 Superman* por cada lado.	Video enviado en primer semana		2x10	1x lado	
		Skipping alto 30 segundos.	Video enviado en primer semana		1	30s	
		15 pulgas.	https://www.youtube.com/watch?v=KIR4KJTndjU	Realizar la No4 flexión con palmada	1x15		
pausa						1 min.	
CENTRAL	Fuerza específica	Burpees con rodillas al pecho			3x10		
		Pausa					40s entre serie -1min grupo
		Parada en puntas 3 posiciones, cargando peso que tenga en casa que no supere 10 kg, 12 x posición =36 de cada serie				3x36	

		Pausa				40s entre serie -1min grupo
		Avanzadas	Video enviado en primer semana		3x10	
		Pausa				40s entre serie -1min grupo
		3x15 saltos de flecha	Video enviado en primer semana		3x15	
		Pausa				40s entre serie -1min grupo
		Carrera estacionaria en 4 apoyos, máxima velocidad.	Video enviado en primer semana		4x15s	
FINAL	Disminución Ritmo cardiaco	Lanzamientos de pelota frente a una pared: lanzo y atrapo con la misma mano; lanzo y atrapo con la mano contraria. Trabajo bilateral.		Pelota de tenis o de goma que rebote.	4x40	
	Estiramiento	Estirar principales grupos musculares				12 segundos c/musculo
<p>Observaciones: *El Superman se realizan desde posición erguida sobre sus dos pies, elevo uno llevando el tobillo hacia atrás mientras flexiono la espalda llevando el pecho hasta quedar paralelo al suelo junto con la pierna elevada, la pierna apoyada al suelo debe estar completamente estirada de la misma forma que la pierna de atrás. Regreso a la posición inicial y trabajo el otro lado.</p>						





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

Profesor:	Omar Mosquera	Semana: 13 al 18 abril iniciación				
Objetivo:	Mantener los niveles de fuerza en la parte superior del cuerpo y Fortalecimiento de zona media. (musculatura Extensora).					
Medio de comunicación: WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular dinámica	Realizar movimientos de manera repetida e insistente en cada una de las articulaciones buscando alcanzar la máxima amplitud posible iniciando de forma descendente, cuello, hombro, codos, muñeca, cadera rodilla, tobillo.	https://www.youtube.com/watch?v=5OqqGb08EFM&feature=youtu.be		1 serie x 10 repeticiones	10 min
	Activación de zona media lumbares isométrico-Superman	En posición decúbito prono con los miembros inferiores y superiores en extensión mantenerlo de forma isométrica. Levantar brazo y pierna contraria manteniendo el abdomen contraído todo el tiempo.	https://www.youtube.com/watch?v=69BwVQjsM_c	Colchoneta	4 series x 15 segundos x 20 micropausa	3min
	Activación de zona media plancha isométrica	En posición decúbito prono apoyado sobre los antebrazos, manteniendo las piernas estiradas y ligeramente separadas, formar una línea recta con el cuerpo. Codos deben estar en línea recta con los hombros.	https://www.youtube.com/watch?v=zREIVWcYx_M	Colchoneta	4 series x 15 segundos x 20 micropausa	3 min
	Activación de zona media plancha lateral isométrica	En posición decúbito lateral apoyado sobre los codos y antebrazo manteniendo las piernas estiradas, formar una línea recta con el cuerpo, mantener el abdomen contraído todo el tiempo.	https://www.youtube.com/watch?v=cFBt-RfK6XI	Colchoneta	4 series x 15 segundos x 20 micropausa	3min
CENTRAL	Fortalecimiento del dorsal Remo	Sentado con piernas estiradas, banda enganchada a los pies, tira de la banda hacia el pecho, mantener contraído el abdomen todo el tiempo.	https://www.youtube.com/watch?v=7cp3NUy_y4o	Colchoneta, Banda elástica.	4 series x 20 repeticiones x 20 micropausa	5 min
	Fortalecimiento en Pronadores y Supinadores del Antebrazo.	1 .Brazos semiflexionados en un ángulo de 90º, con los antebrazos horizontales a la altura del abdomen y las manos en supinación. 2. Elevación del antebrazo con rotación hacia dentro y finalizando con las manos en pronación.		Banda elástica, Botella de agua o Pesa liviana	4 series x 20 repeticiones x 20" micropausa	5 min
	Fortalecimiento de Hombro elevación frontal	Sujetar con ambas manos la banda, desde abajo, elevar hasta la llegar altura del hombros de forma horizontal, variante alternar brazo	https://www.youtube.com/watch?v=NslsWSxiKol	Banda elástica, Botella de agua o Pesa liviana	4 series x 20 repeticiones x 20" micropausa	5 min

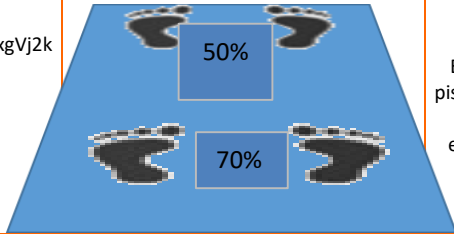

	Fortalecimiento del Tríceps, extensión tríceps	Brazo flexionado por detrás, sujetando la banda. Acelerar con extensión del brazo arriba - adelante.	https://www.youtube.com/watch?v=opcU-5QUwxc	Banda elástica, Botella de agua o Pesaliviana	4 series x 20 repeticiones x 20" micropausa	5 min
	Fortalecimiento del Pectoral Aperturas	Acostado con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos ala anchura de los hombros sujetar la banda, abrir y cerrar sostener unos segundos.	https://www.youtube.com/watch?v=qfKGWIEqSI4	Banda elástica, Botella de agua o Pesaliviana	4 series x 20 repeticiones x 20" micropausa	5 min
FINAL	Estiramiento MMII-MMSS	Realizar estiramiento de todos los grupos musculares involucrados en la actividad (MMSS - MMII)	https://www.youtube.com/watch?v=msTPZnCgR8	Colchoneta	1 serie	15 min

Observaciones: Importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio.



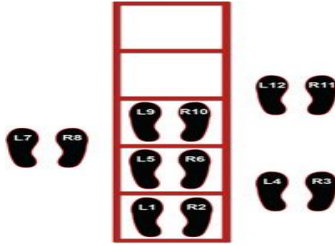

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	GIOVANNY QUIÑONES	Semana: 13 al 17 de abril de 2020				
Objetivo:	Desarrollar la parte cardio respiratoria el fortalecimiento general					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Realizar ejercicios de nuestras articulaciones para activarlas (codo, muñecas, rodillas, tobillo, cadera)	https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw	Sala o un espacio en casa		10 min
	Activación	Elevación de las rodillas Elevación de los talones Apertura de las piernas y brazos	Video enviado por WhatsApp	Sala o un espacio en casa	4x15	15
	Core	Posición de plancha del cuerpo el cual debe de resistir un tiempo prolongado		Colchoneta o tela	3x 30seg	
	Sentadilla	Ponerse de pie, la espalda recta y las piernas a la distancia de los hombros. Luego, doblar ambas piernas, tirando de sus nalgas hacia atrás y luego extender ambas piernas.		Sala o un espacio en casa	4.20	
CENTRAL	Desplazamiento lateral	Ubicar una línea de máximo 3 metros y realizar desplazamientos laterales en ambos sentidos, derecha e izquierda	https://www.youtube.com/watch?v=UxV_JDO-dMU	Sala o un espacio en casa	2x60 toques	
	Salto sobre una línea	De pie, coloca las piernas en paralelo al ancho de los hombros. Desplaza la pierna derecha hacia atrás al mismo tiempo que la flexionas como si fueras a arrodillarte hacia atrás. Procura que la pierna de delante quede flexionada formando un ángulo recto y levántate hasta volver a la posición inicial. Repite este ejercicio con la otra pierna.			3x15	
FINAL	Subir y bajar escaleras	En gradas o en un step realizar pasos escalonados hacia arriba		sala o un espacio en casa	2x50 escalones	
	Estiramiento	se realizaran ejercicios de tensión de los músculos de manera suave, con el fin de relajar los músculos implicados en la actividad realizada	https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag	sala o un espacio en casa		
Observaciones: La clase se dictara por la plataforma Zoom el día Miércoles 15 de Abril del 2020, ID : 963-5935-8705 hora : 6:00pm						

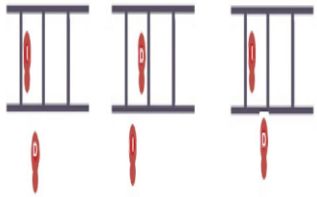

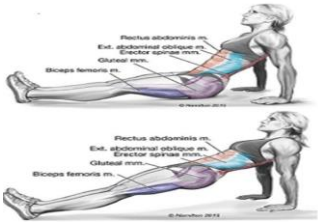
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Juan David Florez	Semana: 13 al 17 de Abril				
Objetivo:	Mantener y/o mejorarla condición física y técnica de los deportistas a través del plan de entrenamiento físico y técnico (sombras) en casa					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza una activación a nivel de todas las articulaciones de pies a cabeza con un máximo de 15 segundos por ejercicio	https://youtu.be/TVGAS5vedJY	Cuerpo	15seg	5 min
	Activación	Trote estático, elevación de rodillas, jumping jacks, sentadillas con salto, takles altos y bajos	https://youtu.be/EuEoM-17xHQ	Cuerpo	15seg	5 min
CENTRAL	Potencia de miembros inferiores y fortaleciendo de la cintura abdominal	https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k		Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar	6x20 seg	3 min
		Sentadilla polimétrica con desplazamiento en escalera plana o en baldosas		Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar	6x20seg	3 min


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

<p>Abdominal crunch v-ups</p>		<p>Colchoneta</p>	<p>6x20seg</p>	<p>3 min</p>
<p>Salto lateral con las piernas abiertas teniendo una en el centro y otra afuera, se puede avanzar o hacerlo estático</p>		<p>Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar</p>	<p>6x20seg</p>	<p>3 min</p>
<p>Salto lateral con piernas juntas (avanzando en línea diagonal o hacerlo de manera estática)</p>		<p>Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar</p>	<p>6x20 seg</p>	<p>3 min</p>
<p>Corredores cruzados llevando rodillas al abdomen</p>		<p>Colchoneta</p>	<p>6x20 seg</p>	<p>3 min</p>

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

		Salto pliométrico alternado 1x1		Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar	6x20 seg	3 min
		Sentadilla con giro de 180°		Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar	6x20 seg	3 min
		Plancha invertida		Colchoneta	6x20 seg	3 min
		Retos de dominadas usando ambas caras de la raqueta y la bola con muchas variaciones. Esquemas de juego real con desplazamiento y combinación de golpes	https://youtu.be/dNjILO8WZsE	Escalera de piso, bastones, cinta de enmascarar	2 min	25 min
FINAL	Flexibilidad	Ejercicios de flexibilidad de todo el cuerpo comenzando por los miembros inferiores hasta llegar a la cabeza	https://youtu.be/6TVq-Ey0lZ4	Cuerpo	20seg	8 min
Observaciones:						

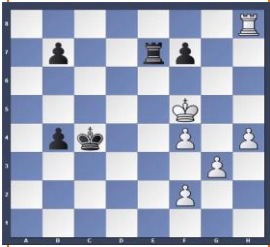
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Isabel Cristina Rosero	Semana: del 13 al 17 de abril				
Objetivo:	Mejoramiento de fuerza de core, y coordinación oculo manual					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Charla Inicial	Saludo/ Socialización de los objetivos y contenidos de la clase/ Indicaciones psicológicas y valores a tener en cuenta.				5 min
	Calentamiento	Ejercicios de movilidad / Estiramiento dinámico./ Calentamiento con movimientos específicos del deporte	https://www.youtube.com/watch?v=KYeeoVlhRTw&list=PLPWlyOuXZTOXUjhIaz4StN816VaEBkXCG&index=4&t=2s	2 conos u objetos similares.	1 serie	20 min
CENTRAL	Acondicionamiento físico	Se envía una rutina de la aplicación Adidas training previamente por medio de Whatsapp	Video enviado previamente por medio de whatsapp.	Un disco u objeto similar/ una pelota de tenis o de goma	4 series por 40 segundos.	20 min
	Contenidos específicos	Simulación de movimientos de lanzamientos, pivotes y fakes				20 min
FINAL	Enfriamiento	Trote en el puesto para disminuir pulsaciones.				3 min
	Estiramiento	Estiramiento de grupos musculares			Entre 15-20 seg por c/ segmento corporal	10 min
	Charla final	Retroalimentación				10 min
Observaciones:						


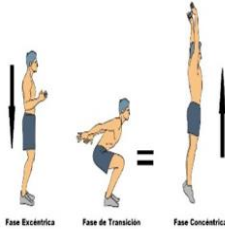
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL


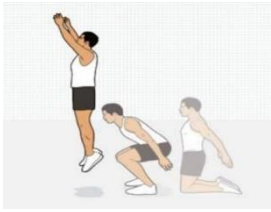

Profesor:	Julio C. Londoño	Semana: 13 al 18 de abril				
Objetivo:	Fortalecimiento muscular de hombro, espalda y piernas					
Medio de comunicación:	Zoom, WhatsApp.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	se recomienda que este ejercicio se realice llevando un orden	https://www.youtube.com/watch?v=srxwu63blCo		10 movimientos por cada articulación	10 min
	Activación	Salto de tijera, Skipping	https://www.youtube.com/watch?v=gfamiiidlc_A		4 (20)	10 min
	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
CENTRAL	Fortalecimiento de hombro	Tijeras de brazos	https://www.youtube.com/watch?v=Cilm0WNRdCo	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de espalda	Tracciones de Romboideos	https://www.youtube.com/watch?v=KMgAmFD-Z6U&t=2s	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de tríceps	Extensiones hacia atrás de tríceps	https://www.youtube.com/watch?v=EJzCVgtRsk	Mancuernas	3X12	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Zancada frontal	https://www.youtube.com/watch?v=oCgU1kL7Ri0		3X12 por cada pierna	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Semi Sentadilla	https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8		3X12	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Zancada Lateral	https://www.youtube.com/watch?v=l3U5-c7xpho		3X12 por cada pierna	10 min
FINAL	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
Observaciones: las sesiones se les envían a los estudiantes para que las realicen en caso de que no se pueda conectar a la clase direccionada por el profesor por ZOOM en los horarios de entrenamientos. Los estudiantes que no están en la sesión de ZOOM, deben enviar su rutina por Whatsapp por medio de video.						

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

Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 20 al 24 de abril de 2020				
Objetivo:	Desarrollar temas tácticos fundamentales para valorar posiciones.					
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Se muestran posiciones típicas para que las evalúen.	Se colocan entre 5 a 7 posiciones donde el nivel de intensidad es bajo para que hagan bastantes. El promedio por cada posición es de 5 minutos	mágenes de ejercicios por whatsapp	Tableros		10 minutos
CENTRAL	Solución de ejercicios que integren la valoración de la posición y la elaboración de planes.	Se colocan entre 5 a 7 posiciones donde el nivel de intensidad es bajo para que hagan bastantes. El promedio por cada posición es de 5 minutos. Se colocan entre 1 a 3 posiciones donde el nivel de intensidad es muy bajo, el promedio de tiempo por cada posición es de 15 minutos.		Tableros		70 minutos
FINAL	Juego Práctico	Se envían ejercicios y se realiza clase a través de whatsapp.	Link torneo de ajedrez.	www.lichess.org		10 minutos
Observaciones:						

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

Línea: Desarrollo Deportivo		Programa: Deporte Representativo		Actividad: Baloncesto		Grupo/Equipo: Representativo	
Profesor: Guillermo Jaramillo		Nombre del Microciclo: Básico		microciclo: 14	No. de sesión: 49	Fecha de la sesión: 24/04/2020	
Objetivos de la sesión: fortalecer el drible y fuerza de piernas.							
Medio de comunicación: se enviara por WhatsApp							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad articular.	Realizar los ejercicios de flexión y extensión, rotaciones que se muestran en la imagen			15 movimientos por cada articulación.	8	
CENTRAL	Dominio del drible.	<p>Drible del balón con mano derecha al lado del pie derecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> Drible del balón con mano izquierda al lado del pie izquierdo. Drible del balón con mano derecha, 3 con alto rebote, y 3 con bajo rebote. Drible del balón con mano izquierda, 3 con alto rebote, y 3 con bajo rebote. Drible del balón alrededor del pie derecho solo driblando con mano derecha. Drible del balón con mano izquierda alrededor del pie izquierdo. La figura del ocho con drible. Tres dribles y cambio de mano (por delante, entre las piernas, detrás de la espalda) y drible con la otra mano. Cada tres dribles hacer un cambio de dirección diferente. 	https://drive.google.com/file/d/1m5MNDbR3WhYLO50HXuLOTjVl5g1pNL93/view?usp=sharing	BALÓN	2 series de 30 segundos	15	
	Jump Squats	<p>Jump Squats Se debe tener los pies separados al ancho de los hombros, se realiza la flexión en la articulación de la rodilla, se llevan las manos lo más atrás que se pueda y se ejecuta el movimiento de forma rápida y agresiva.</p>			3 series/12	7	

	Sentadilla pie izq. y derecho con salto.	Se realiza la sentadilla en el pie derecho partiendo desde el asiento y posteriormente se ejecuta un salto por cada sentadilla. Con pie derecho e izquierdo		3 series/12 con cada pierna.	7
	kneeling jump squat	Floor/ Power Jumps / Knee to Jump Squats - (1. En posición arrodillado, se realiza un salto para quedar en sentadilla- 2. el anterior pero con salto llevando las rodillas al pecho.)	 https://www.youtube.com/watch?v=XveVp8NqCZ0	3 series/8 repeticiones	7
FINAL	Estiramiento.	Realizar por cada una de las posturas 15 segundos.		10 Segundos en cada posición.	15
Observaciones:	viernes: 6:15 p.m.				
https://zoom.us/j/95846794780					



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

Profesor:	MAURICIO ANDRES PRIETO	Semana: 20 al 25 de abril del 2020					
Objetivo:	GENERAR FORTALECIMIENTO ABDOMINAL Y EQUILIBRIO						
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Activación muscular	Ejercicios coordinativos con balón o similar	https://www.instagram.com/p/b_lrkkspu7m/?utm_source=ig_web_copy_link	Balón o similar	30 seg x ejerc.	8 min	
CENTRAL	Fortalecimiento abdominal con balón	Ejercicio abdomen sentado intercalado con balón	https://www.instagram.com/p/b-tr9nsjrv-/?utm_source=ig_web_copy_link	Balón	3 s x 30 r	5 min	
		Ejercicio Abdomen con extensión de brazos recoger balón	https://www.youtube.com/watch?v=pxls2aqwx9m	Balón	3 s x 30 r	4 min	
		Ejercicio Abdomen canoa con balón.		Balón	3 s x 30 r	4 min	
		Ejercicios Abdomen sentado con elevación de pierna girando con el balón.			3 s x 30 r	4 min	
		Ejercicio de oblicuos sentado con balón.			3 s x 30 r	4 min	
CENTRAL	Transferencia	Ejercicio de equilibrio frontal unipodal con balón		Balón	2 s x 10 r	5 min	
		Ejercicio de equilibrio lateralizado		Balón	2 s x 10 r	5 min	
FINAL	Estiramiento	Estiramiento de miembros brazos y piernas		Colchoneta	2 series x 15 seg. Por ejercicio	10 min	
	Retroalimentación	Charla sobre la sesión y escuchar sus opiniones				5 min	
Observaciones: Sesión de clase se realizó el 20 de abril horario. 12:00 pm por zoom.							

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

Profesor:	ALEJANDRO BURBANO TORRES	Semana: 20 al 24 de abril					
Objetivo:	Prevenir lesiones y fortalecer el sistema musculo esquelético						
Medio de comunicación: Zoom - WhatsApp							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad articular	Desplazamientos cortos hacia adelante con movilidad articular de brazos y piernas.	https://zoom.us/j/8487447909?pwd=amg0d0pDVWRqZDhiSEM2WXEySGZxQT09	Espacio de 2*2	1 series * 5 minutos	5	
	Activación específica	Skipping o elevación de rodillas en la misma posición + salto y caída unipodal lateral.		Espacio de 2*2	3 series * 1 minuto	9	
	Activación específica	Skipping o elevación de rodillas en la misma posición + salto y caída unipodal frontal.		Espacio de 2*2			
	Activación específica	Skipping o elevación de rodillas con desplazamiento hacia atrás y hacia adelante.		Espacio de 2*2			
CENTRAL	Fortalecimiento la parte alta del cuerpo	Remo con mancuernas			Par de mancuernas o par de botellas de 2 lts llenas de agua o arena	3 * 12 rep	5
	Fortalecimiento general	En posición de pie con tronco inclinado hacia adelante, realizar elevación lateral de brazos			Par de mancuernas o par de botellas de 2 lts llenas de agua o arena	3 * 12 rep	5
	Fortalecimiento de piernas	Subida unipodal a silla o caja			Silla	3 * 12 rep c/pierna	5
	Fortalecimiento CORE	Mountain climbers o escaladores			Espacio de 2*2	3 * 45 seg	5
	Resistencia aeróbica	Paso frontal en step o escalón			Step o escalón	3 * 1 min	5
FINAL	Recuperación y vuelta a la calma	Manejo de respiración		Colchoneta	1	5	
	Flexibilidad	Estiramiento de miembros inferiores	Colchoneta	1	5		
Observaciones: la clase se llevará a cabo por medio de la plataforma zoom, adicionalmente se enviará plan de clase escrito para quienes no puedan asistir a la clase virtual, lo realicen en sus hogares en el tiempo a conveniencia.							

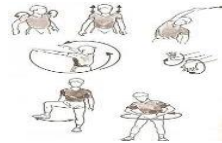



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	HENRY GUTIERREZ	Semana: 20 al 24 de abril
Objetivo:	Perfeccionar la técnica de boxeo y pateo a través de las repeticiones.	
Medio de comunicación:	Zoom; WhatsApp, Instagram, Facebook, correo electrónico.	



FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos	https://www.youtube.com/watch?v=htmqmgSgLdw		10 rep de cada parte del cuerpo	7 min
	Activación	1 minuto skipping - 1 minuto títere - Desde la posición de flexión, toco los hombros cruzado x 1 minuto.			3 series	15 min
	Flexibilidad	Pierna recta de frente x 1 min, pierna atrás x 1 min, pierna giro adentro-afuera x 30 seg, afuera-adentro x 30 seg.			1 serie	7 min
	Estiramiento	Estiramiento general	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min
CENTRAL	Técnica	1. Puños Rectos de izquierda y derecha. 2. Puños Ganchos de izquierda y derecha. 3. Puños Upper de izquierda y derecha. 4. Patada Low kick con pierna de atrás. 5. Patada Low Kick con pierna de adelante. 6. Patada frente con pierna izquierda y derecha. 7. Patada media cola al medio con pierna izquierda y derecha. 8. Patada lado con pierna izquierda y derecha.		1. Hidratación. 2. Toalla. 3. Ropa cómoda.	20 repeticiones de cada técnica x 3 series	45 min
	Fortalecimiento muscular.	(7) flexiones de brazo dejando caer el peso del cuerpo al piso al finalizar la última flexión, sostengo en la posición de flexión x 10 segundos.			1. Realizar una serie después de cada técnica.	10 min
	Velocidad	1. Se debe aplicar en cada combinación técnica.				
	Agilidad	1. Ser lo más precisos posibles, teniendo en cuenta la velocidad, sin perder la técnica.				
	Equilibrio	1. Quedar bien posicionado después de ejecutar una técnica.				
FINAL	Estiramiento	1. Tren inferior y tren superior.	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min

Observaciones: - La sesión está diseñada para realizarse en un espacio pequeño.
- En la técnica puede utilizar pesas pequeñas para fortalecer el tren superior.
- Realizar un excelente calentamiento y estiramiento antes de realizar la fase técnica.
- Mantener la movilidad de las piernas en el momento de realizar las técnicas. Movilidad de combate.


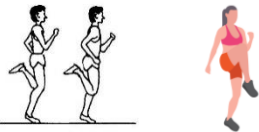


PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Germán Fernández	Semana: 20 al 24 de abril de 2020				
Objetivo:	Mejorar la condición física mediante el entrenamiento de la capacidad aeróbica y el fortalecimiento muscular en abdomen, dorso, pecho y brazos.					
Medio de comunicación: Video enviado por WhatsApp. (Abajo encuentra el Link para observar el video)						
Video de fortalecimiento para trabajar en casa						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	En dirección céfalo caudal realiza movimiento de las grandes articulaciones del cuerpo.			1 x Articulación	10 min.
	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> * Salto de títeres abriendo y cerrando piernas y elevando brazos de forma lateral. * Sentadilla media con las manos al frente. * Skipping; elevación de rodilla alterna con brazos cruzados. 			3x40 seg. Cada ejercicio.	
CENTRAL	Desarrolla 4 ejercicios específicos de fuerza para la estabilidad abdominal, dorsal y parte alta.	a) Abdominales en decúbito prono elevando rodillas al codo del mismo lado.		Colchoneta	3X20	10 min.
		b) Dorsales con extremidades cruzadas alternando de forma continua.		Colchoneta	3X20	10 min.




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

		<p>c) Plancha (CORE). Mantener la espalda en línea recta con glúteos y abdomen contraídos.</p>		Colchoneta	1 min.	10 min.
		<p>d) Flexiones de brazo en posición de plancha, baja los codos simultáneamente a la colchoneta y regresa a la posición inicial levantando una mano a la vez.</p>		Colchoneta	3X10	10 min.
FINAL	Estiramiento general.	Grandes músculos del cuerpo.		Colchoneta	1x10 seg. Cada ejercicio.	10 min.
<p>Observaciones: Llevar a la práctica los ejercicios propuestos en 2 o 3 series según la condición física durante 2 veces a la semana: martes y jueves como complemento de la clase virtual sincrónica.</p>						

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

Profesor:	Eliana Cadavid	Semana: 20 al 25 de abril				
Objetivo:	Mantener resistencia aeróbica por medio de HIITs					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	De cabezas a pies, movimiento articular 12 veces por cada uno.		Ninguno	1 serie x 12 rep	10 min
	Activación	Variación de saltos: talón tocando los glúteos, rodillas al pecho, títeres manos laterales y al frente		Ninguno	1 serie x 15 rep	
CENTRAL	Salto con lazo	Si no tienes lazo, se puede simular tenerlo		Ninguno		
	Salto de rana con desplazamiento de espalda	2 Saltos de rana hacia el frente + Regreso rápido en trote de espaldas.		Ninguno		

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

Skipping alto	Debes mover lo más rápido que puedas tus pies, como si estuvieras corriendo en velocidad		Ninguno		
Plancha con saltos de piernas	Apoya los brazos sobre el suelo en posición de plancha y mueve las piernas juntas de derecha e izquierda.		Colchoneta o tela		
Push Up	on las piernas en una superficie alta como una escalera o asiento, realiza una flexión de brazos con piernas elevadas en asiento.		Asiento, banco o escalera		
Abdominales en V	Realiza abdominales con el cuerpo en "v", es decir, el único apoyo será tu espalda bajo junto con la parte posterior del tus glúteos, luego has un balanceo con piernas juntas hacia la Der e Izq.		Colchoneta o tela		
Tríceps	Apoya una silla contra la pared, colócate de espaldas a ella y pon las manos sobre el asiento, con las palmas apuntando hacia tu cuerpo. Apoya los pies sobre los talones y mantenlos a cierta distancia de la silla, porque de lo que se trata es de subir y bajar el glúteo utilizando los brazos.		Asiento, banco o escalera		

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


	Salto con sentadilla	Salto con las dos piernas y cae en semi-sentadilla. Ten cuidado con el impacto, deber caer primero en la punta de tus pies antes del contacto del talón.		Ninguno		
FINAL	Estiramiento	Para bajar las pulsaciones haremos un estiramiento de todos los músculos corporales.		Colchoneta o tela	1 serie x 12 rep	
Observaciones: Martes 6:30 pm https://zoom.us/j/96133690541						

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/DESARROLLO DEPORTIVO

Profesor:	Steven Wallens	Semana: 20 al 24 de Abril de 2020					
Objetivo:	Desarrollo de capacidad coordinativa ojo-mano y mantenimiento de forma física.						
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad Articular	Activación mediante movimiento coordinado de las articulaciones principales usados en la fase central				4 minutos	
		Skipping bajo			4x20	segundos	
	Coordinación	Plancha			Colchoneta	4x20	segundos
		Títere frontal-ruso				4x20	segundos
		Adentro-adentro-afuera-afuera				4x20	segundos
		Posición scrum			Colchoneta	4x20	segundos
		Rodilla-rodilla--talon-Talon				4x20	segundos
Laterales x cada lado			colchoneta	15 x lado			
CENTRAL	Fuerza específica	Sentadillas				3x 30	
		Avanzadas				3x15	
		Burpees				3x20	
	Coordinación ojo mano	Lanzamientos contra una pared parados en un solo pie, bilateral. Lanzo izquierda levanto pie derecho y cambio.			Pelota de goma o tenis	40 x mano	
		Levantar y lanza mediante Superman.			Pelota de goma o tenis	20 x mano	
		Lanzamientos cruzados contra pared mientras realiza Skipping alto			Pelota de goma o tenis	40 x mano	
		Lanzamiento con desplazamiento. Paso añadido-lanzo y cambio al otro lado, continuo.			Pelota de goma o tenis	25 x mano	
FINAL	Estiramiento	Estiramiento principales grupos musculares			15 x musculo	segundos	
<p>Observaciones: Steven Wallens le está invitando a una reunión de Zoom programada. Tema: Reunión Representativo Hora: 4:00-6:00 pm Unirse a la reunión Zoom https://zoom.us/j/91040294050?pwd=bWt1Q082Q0RRUjdYakdvdm13ZlB4Zz09 ID de reunión: 910 4029 4050 Contraseña: 055891</p>							



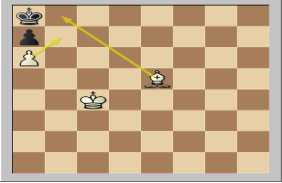
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Isabel Cristina Rosero	Semana: 20 al 25 de abril				
Objetivo:	Mejorar la movilidad de cadera/ Mantenimiento de las capacidades condicionales / Mejoramiento de velocidad de ejecución de gestos ofensivos.					
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Charla inicial	Saludo/ socialización de los objetivos y contenidos de la clase/ indicaciones psicológicas y valores a tener en cuenta.				5 min
	Calentamiento	Ejercicios de movilidad d/ Estiramiento dinámico. / Calentamiento con movimientos específicos del deporte.	https://www.youtube.com/watch?v=kyeovihrtw&list=plpwiyouxztoxujhlaz4stn816vaebkxgc&index=4&t=2s	2 conos u objetos similares. Distancia de 5-6 mts	1 serie	20 min
CENTRAL	Acondicionamiento físico	Se envía una rutina de la aplicación Adidas training previamente por medio de Whatsapp	Video enviado previamente por medio de whatsapp.	2 conos u objetos similares. Distancia de 3-5 mts	4 series por 40 segundos.	20 min
	Reto semanal	Planchas 4 minutos (Plancha frontal 30", dinámica 30", lateral derecha 30", lateral izquierda 30", y variaciones en tres apoyos (levantando pie derecho, pie izquierdo, brazo derecho y brazo izquierdo para un total de 2	Video enviado previamente por medio de whatsapp.		2 series de 4 min	9 min
	Contenidos específicos (Desplazamientos defensivos)	Desplazamientos con pivotes	Video enviado previamente por medio de whatsapp.		4 series del circuito	20 min
FINAL	Enfriamiento	Trote en el puesto para disminuir pulsaciones.				3 min
	Estiramiento	Estiramiento de grupos musculares			Entre 15-20 seg por c/ segmento corporal	10 min
	Charla final	Retroalimentación				10 min
Observaciones:						

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

Profesor:	Julio C. Londoño	Semana: 20 al 25 de abril				
Objetivo:	Fortalecimiento del Core y piernas					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	se recomienda que este ejercicio se realice llevando un orden	https://www.youtube.com/watch?v=srxwu63blCo		10 movimientos por cada articulación	10 min
	Activación	activación del Core y saltos de tijeras	https://www.youtube.com/watch?v=7S-ytR7Jobw		4 x 20 segundos	5 min
	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
CENTRAL	Fortalecimiento del core	Abdominales	https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE		3X25	10 min
	Fortalecimiento del core	Escalada de montaña	https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A		3X30	10 min
	Fortalecimiento del core	toque al talón	https://www.youtube.com/watch?v=t6w-dO9zYrQ		3X26	10 min
	Fortalecimiento de pierna	Zancada lateral con movimiento	https://www.youtube.com/watch?v=l3U5-c7xpho		4X12	10 min
	Fortalecimiento de pierna	zancada lateral con paso de separación	https://www.youtube.com/watch?v=l3U5-c7xpho		4X12	10 min
FINAL	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
Observaciones: sesión # 2 se realizara el día viernes 24 de Abril a las 4:00 pm por la plataforma ZOOM ID 954 - 7566 - 5322						

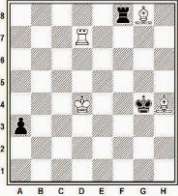
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 27 abril al 1 de mayo de 2020				
Objetivo:	Analizar las partidas tablas mediante una comparación con el final de Rey ahogado					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Se realizan ejercicios de táctica en el final de peones, que ayuda para mejorar la parte cognitiva del ajedrecista.	Ejercicios para mejorar el ataque, el dominio central y la estrategia.	Imágenes de ejercicios por whatsapp.	Tableros		10 min
CENTRAL	Resolución de problemas. Análisis de las partidas tablas con la posición del rey ahogado.	Se colocan entre 7 a 9 posiciones donde el nivel de intensidad es bajo para que hagan bastantes. El promedio por cada posición es de 5 minutos. Se colocan entre 1 a 3 posiciones donde el nivel de intensidad es muy bajo, el promedio de tiempo por cada posición es de 15 minutos		Tableros		100 min
FINAL	Juego Práctico.	Se realiza clase a través de whatsapp. Envío de ejercicios de práctica.	www.lichess.org	Plataforma Lichess		10 min
Observaciones:						

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


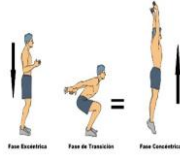

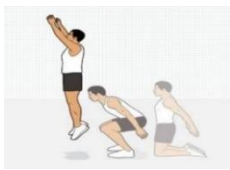

Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 27 abril al 1 de mayo de 2020				
Objetivo:	Preparar aperturas y trabajo técnico-táctico					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Resolver ejercicios de dominación e imaginación, mediante ejercicios básicos de ajedrez clásico.	Se colocan entre 1 a 3 posiciones donde el nivel de intensidad es muy bajo, el promedio de tiempo por cada posición es de 15 minutos	Se envían ejercicios por WhatsApp.	Tableros		10 min
CENTRAL	Aprender algunas aperturas abiertas, que ayudan a ser claves para la preparación de partidas.	Enviar a través de WhatsApp la solución de los ejercicios y el tiempo en que tardaron.		Tableros		100 min
FINAL	Juego Práctico.	Se realiza clase a través de WhatsApp y se envían ejercicios para que practiquen lo visto.	www.lichess.org	Plataforma Lichess		10 min
Observaciones:						


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

Profesor:	Luis Alejandro Mateus	Semana: 27 abril al 1 de mayo de 2020				
Objetivo:	Resolver ejercicios de dominación e imaginación, mejorar el juego posicional.					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Se muestran combinaciones básicas que hacen mejorar el cálculo concreto.	Desarrollar ejercicios sencillos y eficaces que le permitan encontrar la mejor jugada en cualquier posición. Principios estratégicos.	Imágenes de ejercicios por WhatsApp.	Tableros		10 min
CENTRAL	Se dan ejemplos de cómo trabajar ejercicios de dominación en el final, que ayuda para mejorar la parte táctica del ajedrecista.	Se envían 10 ejercicios para practicar y resolverlos en casa y enviar vía WhatsApp la solución y cuánto tiempo demoraron en cada uno.		Tableros		100 min
FINAL	Incrementar el concepto general de los finales mediante posiciones típicas, énfasis en el final de alfil y caballo vs rey.	Se realiza clase a través de la plataforma de zoom	www.lichess.org	Plataforma Lichess		10 min
Observaciones: ID 921 61294008						



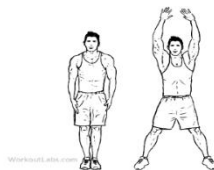


PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL



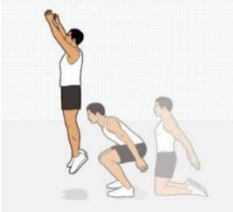

Línea: Desarrollo Deportivo		Programa: Deporte Representativo		Actividad: Baloncesto		Grupo/Equipo: Representativo	
Profesor: Guillermo Jaramillo		Nombre del Microciclo: Básico		microciclo: 13		No. de sesión: 43	
						Fecha de la sesión: 14/04/2020	
Objetivos de la sesión: Mejorar la fuerza de piernas.							
Medio de comunicación: zoom.							
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Calentamiento	Salto de cuerda diferentes estilos.	https://www.youtube.com/watch?v=SHmReBIUtPU		50 saltos de cada estilo.	10	
CENTRAL		Salto de tijera			3 series/12	7	
	Jump Squats	Jump Squats Se debe tener los pies separados al ancho de los hombros, se realiza la flexión en la articulación de la rodilla, se llevan las manos lo más atrás que se pueda y se ejecuta el movimiento de forma rápida y agresiva.			3 series/12	7	
	Sentadilla pie izq. y derecho con salto.	Se realiza la sentadilla en el pie derecho partiendo desde el asiento y posteriormente se ejecuta un salto por cada sentadilla. Con pie derecho e izquierdo			3 series/12 con cada pierna.	7	
	kneeling jump squat	Floor/ Power Jumps / Knee to Jump Squats - (1. en posición arrodillado, se realiza un salto para quedar en sentadilla- 2. el anterior pero con salto llevando las rodillas al pecho.)		https://www.youtube.com/watch?v=XveVp8NqCZO		3 series/8 repeticiones	7
Fuerza.	sentadilla búlgara con salto.				3 series/12 con cada pierna.	7	

		<p>Tendremos que colocar una de las piernas sobre un banco o cajón, que permita mantener en suspensión dicha pierna. Posteriormente, avanzaremos la pierna contraria, de tal modo que cuando deseemos realizar la extensión delantera, podamos hacer el movimiento con comodidad. Debemos tener en cuenta, que tenemos que llegar a tocar con la rodilla en el suelo para hacerla perfectamente (o dejarla lo más próxima que podamos).</p> <p>Trataremos de mantener la rodilla de la pierna de apoyo en línea con el segundo dedo del pie, mientras realizamos el ejercicio. Muchos aprendices tienden a permitir que su rodilla ceda durante el ejercicio, poniendo demasiada tensión en la misma, aumentando el riesgo de lesión.</p>			
FINAL	Estiramiento.	2. Realizar por cada una de las posturas 15 segundos.		10 Segundos en cada posición.	15
Observaciones: LUNES 95846794780					

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

Línea: Desarrollo Deportivo	Programa: Deporte Representativo	Actividad: Baloncesto	Grupo/Equipo: Representativo
Profesor: Guillermo Jaramillo Nombre del Microciclo: Básico microciclo: 13 No. de sesión: 45 Fecha de la sesión: 17/04/2020			
Objetivos de la sesión: Mejorar la fuerza de piernas y abdominal.			
Medio de comunicación: zoom.			

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Calentamiento.	<ul style="list-style-type: none"> Salto sencillos. Salto en el pie derecho. Salto en el pie izquierdo. Salto en abre y cierro. Salto de tijera. Salto con elevación de rodilla. 			50 saltos de cada estilo.	10	
		Dominio del Balón	Manejo de balón sin drible.	https://www.youtube.com/watch?v=jBYbqMbpIz4		50 rep de cada ejercicio.	10
CENTRAL	jumping jacks.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience de pie con los pies juntos. 2. Con un solo movimiento, salta y mueve los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza. 3. Inmediatamente invierta el movimiento volviendo a la posición inicial. 			3 series/ 30	7	
	Plancha tocando el hombro contrario.	Comienza en plancha clásica (posición de flexión de brazos) con las rodillas ligeramente separadas del suelo. Manteniendo el peso nivelado entre la parte superior del cuerpo y la parte inferior del cuerpo, levanta una mano del suelo y toca el hombro opuesto. Vuelve al centro y repite con el otro lado. Esa es una repetición.			3 series/30 repeticiones	7	
	Jump Squats	Jump Squats Se debe tener los pies separados al ancho de los hombros, se realiza la flexión en la articulación de la rodilla, se llevan las manos lo más atrás que se pueda y se ejecuta el movimiento de forma rápida y agresiva.				3 series/12	7
	Plancha llevando la rodilla a tocar el codo.	En la misma posición de flexión de brazo, la pierna se lleva al lado y con la rodilla se debe intentar tocar el codo de la misma lado.				3 series/30 repeticiones	







	Sentadilla pie izq y derecho con salto.	Se realiza la sentadilla en el pie derecho partiendo desde el asiento y posteriormente se ejecuta un salto por cada sentadilla. Con pie derecho e izquierdo			3 series/12 con cada pierna.	7
	Plancha	Colócate en posición de plancha apoyándote en los antebrazos con los pies juntos. Las manos deben estar en el suelo por debajo de la barbilla y las caderas levantadas formando una línea recta desde los hombros hasta los pies. Esta es la posición inicial.			3 series/ 45 segundos	
	kneeling jump squat	Floor/ Power Jumps / Knee to Jump Squats - (1.en posición arrodillado, se realiza un salto para quedar en sentadilla- 2. el anterior pero con salto llevando las rodillas al pecho.)			3 series/8 repeticiones	7
			https://www.youtube.com/watch?v=XveVp8NqCZO			
FINAL	Estiramiento.	Realizar por cada una de las posturas 15 segundos.			10 Segundos en cada posición.	15

**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


Profesor:	Ángelo Marsiglia	Semana: del 27 de abril al 2 de mayo
Objetivo:	Trabajar la fuerza funcional	
Medio de comunicación:	Zoom, WhatsApp.	


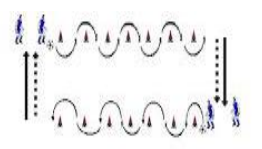
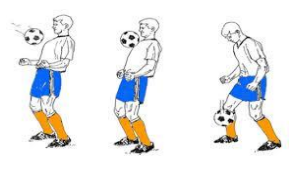


FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza movilidad articular iniciando del tren inferior y terminando en tren superior	https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k			10 min
	Trabajo preventivo de lesiones	Flexiones de cadera, rodilla y tobillo, momento estático, dinámico y de impacto.			3 series x 10 repeticiones de cada articulación.	10 min
CENTRAL	Circuito Funcional	Burpees			4 series de 12 repeticiones	45 min (1:30 segundos de recuperación entre cada ejercicio) 2 minutos para hidratar
		Sentadillas		Un peso extra de 2 a 5 kilos	4 series de 15 repeticiones	
		Push ups			4 series de 15 repeticiones	
		Tijeras		Un peso extra de 2 a 5 kilos	4 series de 20 repeticiones	
	Trabajo técnico con balón	Dominio del balón, conducción y pases.	https://www.youtube.com/watch?v=8VxroY10Ppc	Un balón de fútbol de cualquier tamaño		
FINAL	Vuelta a la calma	Caminar para bajar la frecuencia cardíaca				5 minutos
	Estiramiento	Estiramiento profundo		Una colchoneta		10 minutos

Observaciones: Martes 28 de abril, 6:30am, vía ZOOM, ID: 9287198751

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

Profesor:	Ramiro Andres Meléndez	Semana: 27 de abril al 30 de abril
Objetivo:	Propiocepción y fuerza	
Medio de comunicación:	Plataforma Zoom.	

FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento	Desplazamiento en Taloneo		cuerpo	2 x 45 seg	10 minutos
		Jumping jacks		conos que sirvan de referencia	2 x 45 seg	
		Dominio (31)		cuerpo	2 x 45 seg	
CENTRAL	Bloque 1	Tijeras		banca	3 x 30 seg	70 minutos
		Planchas		cuerpo	3 x 30 seg	
		Sprint		cuerpo	3 x 30 seg	
	Bloque 2	Propiocepción unipodal		cuerpo	3 x 30 seg	
		Skipping		cuerpo	3 x 30 seg	

		Tijeras		banca	3 x 30 seg	
	Bloque 3	Conducción		zapatos y balón	3 x 30 seg	
		Dominio 31		cuerpo	3 x 30 seg	
		Burpees con conducción		cuerpo	3 x 30 seg	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento			15 segundo cada uno	10 minutos
Observaciones: Fecha: 30/04/2020 Hora: 6:30 p.m.						

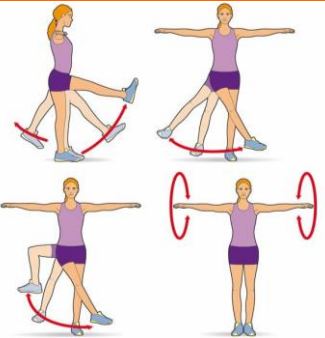
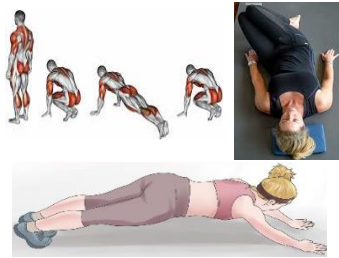

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA/ CONSCIENCIA CORPORAL

Profesor:	HENRY GUTIERREZ	Semana: 27 de abril al 1 de mayo
Objetivo:	Realizar técnicas de combate sanda avanzadas	
Medio de comunicación:	Zoom; WhatsApp, Instagram, Facebook, correo electrónico.	


FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos	https://www.youtube.com/watch?v=htmqqmgSgLDw		10 rep de cada parte del cuerpo	7 min
	Activación	1 minuto Skipping - 1 minuto títire - Desde la posición de flexión, toco los hombros cruzado x 1 minuto.			3 series	15 min
	Flexibilidad	1. Pierna recta de frente x 1 min, pierna atrás x 1 min, pierna giro adentro-afuera x 30 seg, afuera-adentro x 30 seg.			1 serie	7 min
	Estiramiento	General	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min
CENTRAL	Técnica	1. (1) puño recto de izquierda + 1 patada media cola con pierna derecha + puño gancho de izquierda + puño bolea derecha. 2. (1) puño recto de derecha o puño que esta atrás + 1 puño gancho con brazo izquierdo o brazo de adelante + 1 puño bolea de derecha o brazo que se encuentre atrás + 1 patada medio ganso, con pierna izquierda o derecha. 3. (1) puño recto de izquierda + 1 puño gancho con el mismo brazo de anterior puño (izquierda o puño que se encuentre adelante) + 1 puño de bolea de derecha o brazo que esta atrás + 1 patada media cola con pierna de adelante + patada medio ganso con pierna de atrás.		1. Hidratación. 2. Toalla. 3. Ropa cómoda.	20 repeticiones de cada técnica x 3 series	50 min
	Fortalecimiento muscular.	10 burpees + 1 minuto de plancha		1 colchoneta	Después de cada serie de combinación realizar 1 serie.	
	Velocidad	Se debe aplicar en cada combinación técnica.				
	Agilidad	Ser lo más precisos posibles, teniendo en cuenta la velocidad, sin perder la técnica.				
	Equilibrio	Quedar bien posicionado después de ejecutar una técnica.				
FINAL	Estiramiento	General	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		1 serie	12 min

Observaciones: - La sesión está diseñada para realizarse en un espacio pequeño.
- En la técnica puede utilizar pesas pequeñas para fortalecer el tren superior.
- Realizar un excelente calentamiento y estiramiento antes de realizar la fase técnica.
- Mantener la movilidad de las piernas en el momento de realizar las técnicas. Movilidad de combate.

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

Profesor:	Germán Fernández	Semana: 27 de abril al 1 de mayo de 2020				
Objetivo:	Mejorar la condición física mediante el entrenamiento de la capacidad aeróbica y el fortalecimiento muscular en miembros inferiores.					
Medio de comunicación: Video enviado por WhatsApp. (Abajo encuentra el Link para observar el video)						
Video de fortalecimiento para trabajar en casa						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	En dirección céfalo caudal realiza movimiento de las grandes articulaciones del cuerpo.			1 x Articulación	5 min.
	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Burpees sin salto y estirando un pie a la vez. - Rotación de rodillas a los costados con piernas cerradas y elevadas. - Abdominales manteniendo las manos alejadas en posición prono 		Colchoneta	2x15 seg. Cada ejercicio.	
CENTRAL		a) Hundred: En posición decubito supino, tronco apoyado sobre las escápulas, con flexión de cadera a 45°, rodillas extendidas y los brazos a los lados de la cadera, realiza 100 batidos de brazos arriba - abajo.		Colchoneta	3X20	10 min.

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

		<p>b) Dorsales con extremidades cruzadas alternando de forma continua.</p> 	Colchoneta	3X20	10 min.
		<p>c) Plancha (CORE). Mantener la espalda en línea recta con glúteos y abdomen contraídos.</p> 	Colchoneta	1 min.	10 min.
		<p>d) Flexiones de brazo en posición de plancha, baja los codos simultáneamente a la colchoneta y regresa a la posición inicial levantando una mano a la vez.</p> 	Colchoneta	3X10	10 min.
FINAL	Estiramiento general.	<p>Grandes músculos del cuerpo.</p> 	Colchoneta	1x10 seg. Cada ejercicio.	10 min.
<p>Observaciones: Llevar a la práctica los ejercicios propuestos en 2 o 3 series según la condición física durante 2 veces a la semana: martes y jueves como complemento de la clase virtual sincrónica.</p>					


PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
VICERRECTORÍA DEL MEDIO UNIVERSITARIO
CENTRO DEPORTIVO EN CASA
GUÍA DEPORTIVA/DESARROLLO DEPORTIVO

Profesor:	Steven Wallens	Semana: 27 de abril al 1 de mayo de 2020. Clase viernes.					
Objetivo:	Desarrollo de capacidad coordinativa ojo-mano						
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad Articular	Activación mediante movimiento coordinado de las articulaciones principales usados en la fase central				4 minutos	
		Skipping bajo - alto	5 metros, 4 direcciones		4x25	segundos	
	Coordinación	Plancha			Colchoneta	4x25	segundos
		Títire frontal-ruso	5 metros, 4 direcciones			4x25	segundos
		Adentro-adentro-afuera-afuera	5 metros, 4 direcciones			4x25	segundos
		Posición scrum	5 metros, 4 direcciones		Colchoneta	4x25	segundos
		Rodilla-rodilla--talon-Talon	5 metros, 4 direcciones			4x25	segundos
Laterales x cada lado			Colchoneta	15 x lado			
CENTRAL	Fuerza específica	Tijeras				3x 30	
		Posición scrum				3x15	
		Burpees				3x20	
	Coordinación ojo mano	Lanzamientos contra una pared parados en un solo pie, bilateral. Lanzo izquierda levanto pie derecho y cambio.			Pelota de goma o tenis	40 x mano	
		Levantar y lanza mediante Superman.			Pelota de goma o tenis	20 x mano	
		Lanzamientos cruzados contra pared mientras realiza Skipping medio			Pelota de goma o tenis	40 x mano	
		Lanzamiento con giro de 360° para luego capturar con mano que lanzo.				15 x mano	
Lanzamiento con desplazamiento. Paso añadido-lanzo y cambio al otro lado, continuo.			Pelota de goma o tenis	20 x mano			
FINAL	Estiramiento	Estiramiento principales grupos musculares			15 x musculo	segundos	
<p>Observaciones: Steven Wallens le está invitando a una reunión de Zoom programada. Tema: Reunión Representativo Hora: 4:00-6:00 pm Unirse a la reunión Zoom https://zoom.us/j/91040294050?pwd=bWt1Q082Q0RRUjdYakdvdmI3ZlB4Zz09 ID de reunión: 910 4029 4050 Contraseña: 055891</p>							

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

Profesor:	Juan David Florez	Semana: 27 de Abril al 1 de mayo				
Objetivo:	Mantener y/o mejorarla condición física y técnica de los deportistas a través del plan de entrenamiento físico y técnico (sombras) en casa					
Medio de comunicación: Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	Se realiza una activación a nivel de todas las articulaciones de pies a cabeza con un máximo de 15 segundos por ejercicio	https://youtu.be/TVGAS5vedJY	Cuerpo	15 seg	5 min
	Activación	Trote estático, elevación de rodillas, jumping jacks, sentadillas con salto, takles altos y bajos	https://youtu.be/6Qumqd-mleU	Cuerpo	15 seg	5 min
CENTRAL	Resistencia a la potencia	Realizar 24 repeticiones de 5 toques cada una máxima velocidad comenzando por el lado dominante. Esto equivale a 1 serie	Plan de entrenamiento físico enviado en power point a través del grupo de Whatsapp	Cualquier objeto que sirva para delimitar una distancia de 2,74 a 3 metros	24x5 rep	20 min
		Realiza 7 series de 24 repeticiones con un descanso de 2 minuto entre cada serie	Plan de entrenamiento físico enviado en power point a través del grupo de Whatsapp	Cualquier objeto que sirva para delimitar una distancia de 2,74 a 3 metros	7x120 seg	14 min
		Retos de dominadas usando ambas caras de la raqueta y la bola con muchas variaciones. Esquemas de juego real con desplazamiento y combinación de golpes	https://youtu.be/odZYMr4d8MQ	Raqueta, bola, pared, piso	2 min	27 min
FINAL	Flexibilidad	Ejercicios de flexibilidad de todo el cuerpo comenzando por los miembros inferiores hasta llegar a la cabeza	https://youtu.be/6TVq-Ey0lZ4	Cuerpo	20 seg	5 min
Observaciones:	Clase Zoom 5:00 a 6:15 pm Mayo 1 https://zoom.us/j/5303210322					

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

Profesor:	Isabel Cristina Rosero	Semana: 27 de abril al 1 de mayo				
Objetivo:	Mejorar la movilidad de tobillo, mantenimiento de las capacidades condicionales (resistencia a la fuerza)/ Mejoramiento de la postura para el pivote					
Medio de comunicación:	Zoom, Correo electrónico; WhatsApp etc.					
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Charla inicial	Saludo/ socialización de los objetivos y contenidos de la clase/ indicaciones psicológicas y valores a tener en cuenta.				5 min
	Calentamiento	Ejercicios de movilidad d/ Estiramiento dinámico. / Calentamiento con movimientos específicos del deporte.	https://www.youtube.com/watch?v=kyeeovihrtw&list=plpwiyouxztoxujhlaz4stn816vaebkxgc&index=4&t=2s	4 conos u objetos similares.	1 serie	20 min
CENTRAL	Acondicionamiento físico	Se envía una rutina de la aplicación Adidas training previamente por medio de Whatsapp	Video enviado previamente por medio de whatsapp.	4 conos u objetos similares - 1 DISCO	4 series por 40 segundos.	20 min
	Contenidos específicos	Metodología secuencial de movimientos de pivote para el lanzamiento.				20 min
FINAL	Enfriamiento	Trote en el puesto para disminuir pulsaciones.				3 min
	Estiramiento	Estiramiento de grupos musculares			Entre 15-20 seg por c/ segmento corporal	10 min
	Charla final	Retroalimentación				10 min
Observaciones:						

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

Profesor:	Julio C. Londoño	Semana: 27 de abril al 1 de mayo				
Objetivo:	Fortalecimiento muscular de Brazos , Pecho y Core					
Medio de comunicación: Zoom, WhatsApp.						
FASE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/EJERCICIOS	Imagen/Link	RECURSOS	SERIES/REP	TIEMPO
INICIAL	Movilidad articular	se recomienda que este ejercicio se realice llevando un orden	https://www.youtube.com/watch?v=srxwu63blCo		10 movimientos por cada articulación	10 min
	Activación	Salto de tijeras y Skipping	https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A		4 x 20 segundos	5 min
	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
CENTRAL	Fortalecimiento del core	Abdominales	https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE		3X25	10 min
	Fortalecimiento de pecho	Flexiones con brazos abiertos	https://www.youtube.com/watch?v=lzqm-UOPp4c		3X12	10 min
	Fortalecimiento del core	Escalada de montaña	https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A		3 x 30	10 min
	Fortalecimiento de Brazos y Pecho	Flexión y rotación	https://www.youtube.com/watch?v=XwjKdNHVJ18		3 x 12	10 min
	Fortalecimiento de Brazos y Pecho	Flexiones escalonadas	https://www.youtube.com/watch?v=xtDSHeCa3zY		3 x 8 por cada sentido	10 min
	Fortalecimiento de core	toque al talón	https://www.youtube.com/watch?v=t6w-dO9zYrQ		3X26	10 min
FINAL	Estiramiento	Estiramiento muscular	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c		12 Segundos por cada estiramiento	12 min
Observaciones: Sesión #1 se realizara el día viernes 29 de Abril a las 6:00 pm por la plataforma ZOOM ID 983 - 9277 - 3816						