

SA I: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

EJERCICIO 1: Sentadilla (Squat)		EJERCICIO 2: Flexión de brazos (Push-up)	
Objetivo: fortalecer piernas y glúteos respetando la alineación corporal.		Objetivo: fortalecer tren superior con control escapular.	
Puntos clave de técnica	Si/No	Puntos clave de técnica	Si/No
Pies separados al ancho de hombros, puntas ligeramente hacia afuera.		Manos alineadas con los hombros.	
Espalda recta y pecho abierto durante todo el movimiento.		Cuerpo recto, sin hundir la cadera.	
Las rodillas no sobrepasan la punta de los pies.		Codos flexionan a unos 90°.	
El peso se mantiene sobre los talones, no sobre las puntas.		Bajo despacio y empujo con control.	
Movimiento controlado: bajo despacio, subo sin impulso.		Mantengo abdomen y glúteos activos.	
Respiro: inspiro al bajar, exhalo al subir.		Cabeza alineada con la columna (no mirar al frente).	
EJERCICIO 3: Peso muerto (Deadlift)		EJERCICIO 4: Zancadas (Lunges)	
Objetivo: trabajar cadena posterior (espalda baja, glúteos, isquios).		Objetivo: mejorar equilibrio y fuerza unilateral.	
Puntos clave de técnica	Si/No	Puntos clave de técnica	Si/No
Pies al ancho de caderas.		Paso largo, rodilla delantera en 90°.	
Espalda recta, sin curvar ni hiperextender.		Espalda recta y mirada al frente.	
Caderas hacia atrás, no rodillas hacia delante.		Rodilla trasera se acerca al suelo sin tocarlo.	
Rodillas ligeramente flexionadas.		Peso centrado entre ambas piernas.	
Barra o goma pegada al cuerpo.		Sin inclinar el tronco ni girar la cadera.	
Subo extendiendo caderas, no tirando de la espalda.			



EJERCICIO 5: Remo con goma		EJERCICIO 6: Plancha frontal	
Objetivo: fortalecer espalda y mejorar postura.		Objetivo: mejorar la estabilidad del core y proteger la espalda.	
Puntos clave de técnica	Si/No	Puntos clave de técnica	Si/No
Espalda recta, ligera inclinación del tronco.		Cuerpo alineado (hombros–cadera–tobillos).	
Codos pegados al cuerpo al tirar.		Apoyo en antebrazos o manos firmes.	
Escápulas se juntan atrás al final del movimiento.		Abdomen activo, sin hundir la espalda.	
Evitar tirones bruscos o arqueos.		Cuello en línea con la columna.	
Controlar respiración (exhalo al tirar).		Mantener respiración fluida.	
EJERCICIO 7: Press militar (Overhead press)		EJERCICIO 8: Elevaciones de talones (gemelos)	
Objetivo: fortalecer hombros y estabilizar tronco.		Objetivo: fortalecer tobillos y gemelos.	
Puntos clave de técnica	Si/No	Puntos clave de técnica	Si/No
Pies al ancho de hombros.		Pies paralelos al ancho de caderas.	
Abdomen firme y glúteos activos.		Subir controlado, sin rebotes.	
Subir brazos por delante, sin arquear la espalda.		Mantener el equilibrio (mirada fija).	
Codos ligeramente por delante del cuerpo.		Bajada lenta y completa hasta tocar el suelo.	
Exhalo al empujar hacia arriba.			

¿En qué ejercicios te costó más mantener la técnica?

¿Qué errores técnicos detectaste y corregiste?

¿Por qué crees que una buena técnica previene lesiones?

¿Qué relación ves entre fuerza, postura y salud corporal?