****Centro Educacional Américo Vespucio

H. Diputada Laura Rodríguez N° 6525, Peñalolén.

Tel.: 222727138

[www.colegioamericovespucio.cl](http://WWW.COLEGIOAMERICOVESPUCIO.CL)

**Departamento de Educación Física /2020.**

**Material de Rutina Grupo: 4**

**Cursos sexto, séptimo y octavo básico.**

**(Aspectos Técnicos: Plataforma Instagram del 18 al 22 de Mayo).**

**EF: OA 6**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de cualidades físicas, mejorando sus resultados personales.

**Calentamiento Activo:**

**CALENTAMIENTO ACTIVO PREVIO A RUTINA DE EJERCICIOS.**

|  |  |
| --- | --- |
| trote  **\*** **Realizar trote suave en el lugar de 20 a 30 segundos.**  **descarga**  **\* Realizar 10 sentadillas profundas.**  **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\skipping lateral.jpg**  **\*Realizar Skipping lateral por 30 segundos.** | **elevo**  **\*Realizar elevación de rodillas más braceo en el lugar de 20 a 30 segundos.**  **\*Realizar 15 saltos de jumping jack.**  **descarga**  **\*Realizar saltos verticales por 30 segundos.** |

**Comenzamos con la rutina del grupo 4: Trabajo de Abdominales, éstas *deberán ejecutarla 3 veces al día y de 2 a 3 veces a la semana.***



**Trabajo de abdominales:**

* Realizar tijeras verticales alternadamente, llevar piernas estiradas, manteniendo cabeza-cuello un poco elevado; ejecutar 3 series de 12 repeticiones.

****

* Realizar abdominales cruzados alternadamente, ideal tocar el codo derecho con rodilla izquierda en 6 ocasiones y 6 ocasiones con el codo izquierdo a la rodilla derecha; acá trabajaremos en 3 series de 12 repeticiones.



* Realizar abdominales con las piernas en 90 grados, ver imagen; acá trabajaremos en 3 series de 12 repeticiones, con una pausa de 10 segundos entre series.



* Recostado en una superficie plana realizar tomada de balón u otro objeto; primero hacia atrás y después hacia adelante; acá trabajaremos en 3 series de 12 repeticiones, pero a un ritmo lento; así evitaremos lesiones.



* Ahora deberán llevar los brazos estirados (posición flecha) por el centro del cuerpo y deberán levantar y llevar hacia adelante cuello-cabeza. Acá trabajaremos en 3 series de 12 repeticiones. (idealmente ver video en plataforma Instagram).



* Finalmente realizamos un ejercicio isométrico, ver imagen; acá trabajaremos por tiempo. Mantendremos esa posición por al menos 30 segundos en dos ocasiones.



**NO OLVIDAR:**

* *Elongar y mantener entre cada ejercicio mínimo 10 segundos la posición “saludo al sol”, ver imagen.*

****

**“Recuerden beber agua ANTES, DURANTE Y al FINALIZAR la rutina de ejercicios. Además elongar siempre la zona a trabajar, para evitar lesiones. Finalmente** **recordarles del reto/desafío: ejecutar rutina de solo flexo-extensión de codos “lagartijas” por 28 días; los que la realicen verán los cambios.**

****



***Si nos cuidamos, juntos venceremos a ésta PANDEMIA.***