**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: 6**

**Cursos III y IV Medios.**

**(Aspectos Técnicos: Plataforma Instagram del 11 al 15 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.**

|  |  |
| --- | --- |
| **\*** **Realizar trote suave en el lugar de 20 a 30 segundos.****\* Realizar 10 sentadillas profundas dos ejecuciones, colando los brazos al frente, pies separados a altura de hombros y no pasar las rodillas la punta de los pies.** | **\*Realizar elevación de rodillas más braceo en el lugar de 20 a 30 segundos.****\*Realizar saltos verticales por al menos 30 segundos.** |

***Rutina de Pared abdominal Grupo 6, deberán ejecutarla 3 veces al día y de 2 a 3 veces a la semana.***

1. **Trabajo de abdominales sin balón:**
* Realizar tijeras horizontales, piernas estiradas y cruzarlas alternadamente, manteniendo cabeza-cuello un poco elevado; ejecutando 4 series de 12 repeticiones.

****

* Realizar skipping en suelo de 4 series por 20 segundos sin parar (apoyar ambas manos y codos estirados y llevar las rodillas al centro alternadamente), es decir, total 40 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.

1. **Trabajo de abdominales con balón u objeto:**
* Recostado en una superficie plana realizar tomada de balón hacia atrás y adelante 4 series de 12 repeticiones, es decir, 48 tomadas con el balón u objeto pero a un ritmo lento.

* Ahora deberán pasar un balón u objeto por entremedio de las piernas alternadamente levantando cuello y cabeza. En 4 series de 12 repeticiones, es decir, un total de 48 pasadas. (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.

**RECUERDEN:**

* *Elongar y mantener entre cada ejercicio mínimo 6 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.**

Ante cualquier duda o consulta, pueden visitar la página del colegio [www.colegioamericovespucio.cl](http://www.colegioamericovespucio.cl) o escribirme al correo: sebastian.rojas22@gmail.com.

Profesor Sebastián Rojas M.