**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: 5**

**Cursos I y II 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 práctica 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, brazos al frente, pies separados a altura de hombros y no pasar las rodillas la punta de los pies.** | elevo  **\*Realizar elevación de rodillas más braceo en el lugar de 20 a 30 segundos.**  **images**  \* **Elongar hacia la derecha y a la izquierda por al menos 8 segundos.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **images (2)**  **\*Elevar y mantener en punta de pies por al menos 8 segundos. Idealmente contar con apoyo.** | **\*Realizar saltos verticales por al menos 30 segundos.** |

**Comenzamos con la rutina del grupo 5: Tren Inferior**

1. Realizar 12 sentadillas por 4 series con apoyo de una silla o banco, idealmente colocar los brazos paralelos al suelo. Tener pausa de 10 segundos entre cada serie. Ver imagen.

****

1. Elevar rodillas alternadamente en un peldaño, idealmente en una escalera o escalón, acá trabajaremos en 4 series de 12 repeticiones. Ver imagen parto con pie izquierdo y elevo la pierna derecha, al bajar será la pierna derecha y la izquierda termina el movimiento.



1

2



1. Realizar skipping en suelo (apoyar ambas manos y codos estirados y llevar las rodillas al centro alternadamente por 20 segundos en dos series). Ver imagen

****

1. Realizar 4 series de 12 sentadillas con un palo de escoba detrás de la nuca, ver imagen.

****

1. Realizar y mantener posición de estar sentado por al menos 40 segundos, acá realizaremos 3 series, ojo tener pausa entre cada serie por 10 segundos. Idealmente apoyar espalda y glúteos a muralla y formar un ángulo de 90 grados con las piernas. Ver imagen.

****

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

***DESAFÍO/RETO***



****



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 Martínez