****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 01 al 05 de Junio).**

**EF: OA 6**

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

**Calentamiento Activo:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **descarga**  **\* Realizar 12 sentadillas profundas.**  **C:\Users\Profesor\Desktop\nuevas imagenes para los videos\salto de un lado a otro.jpg**  **\* Realizar saltos de un lado al otro por 30 segundos.** | **\*Realizar 15 saltos estrella (jumping jack).**  **descarga**  **\*Realizar 15 saltos verticales y chocar palmas.** |

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



* Comenzamos a trabajar por la zona del pecho (Pectorales). Mediante el uso de botellas de 2 a 3 litros rellenas con agua, realizaremos aperturas y cierres de brazos, acá trabajaremos 4 series de 10 repeticiones.

 

* Seguimos con ejecutar flexo-extensión de codos en una superficie con apoyo; acá trabajaremos en 4 series de 10 repeticiones, no olvidando realizar una pausa de 5 segundos entre series.

 

* Ahora realizaremos trabajo de hombros, mediante el uso de botellas rellenas con agua de 2 a 3 litros; acá trabajaremos por 4 series de 10 repeticiones, recordando tener pausas de 5 segundos entre series.

 

* Seguimos trabajando la zona de hombros mediante levantamiento de botellas de 2 a 3 litros llenas de agua alternadamente; acá trabajaremos primero levantando hombro derecho y después el hombro izquierdo, en 4 series de 10 repeticiones por hombro.

** **

2°

1°

* Para seguir con nuestra rutina de tren superior, trabajaremos en un ejercicio focalizado en tríceps y parte del hombro (deltoides); pero a la vez realizamos un ejercicio isométrico. Acá tendremos que llevar y mantener ambos brazos hacia atrás sosteniendo las botellas llenas de agua de 2 a 3 litros por al menos 15 segundos.

 

* Finalmente realizaremos un trabajo de brazos-hombros; primero tendremos nuestros brazos estirados y espalda en línea recta, seguido por un jalón hacia arriba y tratar de llevar los codos hacia atrás. Acá realizaremos 4 series de 10 repeticiones.

 

**“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.***