****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: 6°, 7° y 8° Básico.**

**(Aspectos Técnicos: Plataforma Instagram del 22 al 26 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 cualidades físicas, mejorando sus resultados personales.**

**Calentamiento Activo:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **descarga**  **\*Ejecutar 10 saltos estrellas o Jumping Jack.**  C:\Users\Profesor\Desktop\IMAGENES A USAR\descarga (1).jpg  **\*Ejecutar 5 flexiones de brazos.** | **descarga (1)**  **\*Ejecutar el escalador por 20 segundos.** |

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



* Comenzamos con el ejercicio del **“escalador”** **en suelo** de **2** series por **20** **segundos** sin parar (idealmente apoyar ambas manos, los codos estirados y firmes; y llevar las rodillas al centro alternadamente sin apresurarse).

****

* Seguimos con las **“tijeras verticales”**, acá llevaremos las piernas estiradas y debemos cruzarlas alternadamente manteniendo cabeza-cuello un poco elevado. Realizaremos acá **2 series de 20 repeticiones.**

****

* Seguimos con **abdominales con las piernas en 90 grados**, ver imagen; acá trabajaremos en **2 series de 15repeticiones**, con una pausa de 10 segundos entre series. Idealmente usar un soporte de apoyo (puf, silla o piso) para poder cumplir con la posición de las piernas.



* Ahora recostado en una superficie plana pero con una manta o colchoneta, debemos realizar la tomada de un objeto o balón, y debemos ir hacia atrás y adelante; acá ejecutaremos **2 series de 10 repeticiones**, ojo pero a un ritmo lento, para así evitar lesiones a futuro.



* Seguimos con pasar un balón u objeto por entremedio de las piernas alternadamente, nuestro tronco estará inclinado, pero manteniendo la posición para trabajar en el abdomen. Acá **ejecutaremos 12 repeticiones x 2 series.**



* Finalmente realizamos un **ejercicio isométrico** **con las piernas**, ver imagen; acá trabajaremos por tiempo. Vamos a mantener ésta posición por al menos **20 segundos** **en 2 ocasiones**, idealmente dejar apoyado desde la cabeza, brazos hasta los glúteos y llevar las piernas estiradas y elevarlas.



|  |
| --- |
| “Recuerden beber agua ANTES, DURANTE Y al FINALIZAR la rutina de ejercicios. Además elongar siempre la zona a trabajar, para evitar lesiones.  **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpg**  C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\saludo sol.jpg  *Si nos cuidamos, juntos venceremos a ésta PANDEMIA!!!* |