****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 15 al 19 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **saltos sobre una superficie****\*Realizar saltos sobre superficie ida y vuelta por 20 segundos.** **\*Realizar salto estrella o Jumping Jack por 20 segundos.** | **\*Realizar el escalador por 20 segundos.****C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpg****\*Realizar sentadillas idealmente con un palo de escoba detrás de la nuca en 20 ejecuciones.****\*Realizar sentadillas nuca por 30 segundos.** |

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

* Comenzamos con trabajo de brazos por zona posterior (tríceps); con ayuda de una plataforma o soporte (puf) realizaremos 12 repeticiones por 3 series, Idealmente que los codos formen un ángulo de 90 grados y fijar manos-muñecas, pues así evitamos lesiones.



* Seguimos con trabajo de **Bíceps** con la ayuda de botella de 2 a 3 litros rellenas de agua o arena. Realizaremos 16 repeticiones alternadamente en 3 series, idealmente fijar espalda a una superficie, así evitaremos alguna lesión.



1

2

* Continuamos con el ejercicio denominado **“plancha isométrica”**, en ésta posición nos vamos a mantener durante 30 segundos por 2 series, recordar que entre series o pausas sólo 10 segundos de descanso. Idealmente fijar manos, muñecas y antebrazos y el cuerpo estirado en una línea horizontal, apoyando la punta de los pies y aguantar.



* A continuación realizaremos trabajo de brazos y espalda, mediante el ejercicio de “Flexo-extensión”, comúnmente conocida como la *lagartija.* Comenzamos con las manos firmes, los codos flexionados y el resto del cuerpo estirado horizontalmente y apoyando sólo la punta de los pies. Acá trabajaremos 10 repeticiones por 3 series, recordar que entre series debe haber una pausa de 10 segundos de descanso. Ver imagen



2

1

 **Varones Damas**

1

* Finalmente realizamos **“tocada de hombros alternadamente”**, idealmente mantener posición de plancha isométrica anteriormente vista y realizada; y deberemos tocar los hombros alternadamente con la punta delos dedos. Se puede ejecutar con las piernas separadas o juntas, recordar las manos y muñecas firmes y el cuerpo erguido horizontalmente y apoyar las puntas de pies. Acá se trabajará en 2 series por 12 tocadas; 6 por cada hombro.



2

1

|  |
| --- |
| “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** |

**Si nos cuidamos entre todos, venceremos a ésta PANDEMIA…**