****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 22 al 26 de Junio).**

**EF: OA 3**

**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.**

**Calentamiento Activo:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **\*Ejecutar 15 saltos estrellas o Jumping Jack.**  C:\Users\Profesor\Desktop\IMAGENES A USAR\descarga (1).jpg  **\*Ejecutar 5 flexiones de brazos.** | **\*Ejecutar el escalador por 30 segundos.** |

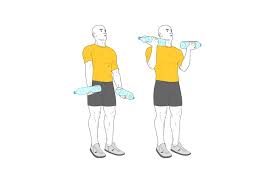
**Comenzamos con la rutina del grupo 6: Trabajo Tren Superior, éstas *deberán ejecutarla 3 veces al día y de 2 a 3 veces a la semana.***

******

* Comenzamos la rutina con trabajo de brazos por zona posterior **(tríceps**); con ayuda de una plataforma o soporte (puf, piso, silla), realizaremos 15 repeticiones por 3 series, Idealmente que los codos formen un ángulo de 90 grados al momento de flexionarlos y fijar bien las manos y muñecas, pues así evitamos lesiones a futuro.



* Seguimos ahora por la parte anterior del brazo **(Bíceps),** con la ayuda de botella de 2 a 3 litros rellenas de agua o arena; ejecutaremos 20 repeticiones alternadamente en 3 series, idealmente fijar espalda a una superficie, así evitaremos alguna lesión a futuro.



* Continuamos con el ejercicio denominado **“plancha isométrica”**, en ésta posición nos vamos a mantener durante **20** segundos por **3** 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 y brazos estirados y el resto del cuerpo estirado horizontalmente y apoyando sólo la punta de los pies. Acá trabajaremos **12** repeticiones por **3** series, recordar que entre series debe haber una pausa de **10** segundos de descanso. (Ojo las damas apoyarán sus rodillas)



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. Ojo 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 16 tocadas; 8 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…**