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

**EF: OA 03**

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

**Calentamiento Activo:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| \*Realizar 20 saltos Jumping Jack.    \*Realizar elevación de rodillas más braceo en el lugar por 20 segundos.    \*Realizar salto vertical y retrocedo trotando al lugar del salto. | \*Realizar 15 sentadillas.    \*Realizar saltos de un lado al otro por 20 segundos sin parar. |

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



* Comenzamos a trabajar piernas, especialmente los muslos (cuádriceps). Mediante un apoyo que puede ser un piso, una banca o una silla; acá realizaremos la **estocada búlgara** por 20 segundos partiendo con la pierna izquierda, después cambiaremos a la pierna derecha. Para la ejecución: Se sugiere tener peso en ambas manos, la pierna derecha deberá ir flexionada y apoyada en 90 grados; y con la pierna izquierda realizaremos una flexión. Idealmente bajar con la espalda recta.

|  |
| --- |
| C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images (1).jpg |

* A continuación realizaremos el ejercicio denominado **Sumo Squat estático** por 20 segundos. Idealmente colocar brazos estirados y paralelos al suelo, bajar y flexionar piernas un poco más separadas, ver imagen.



* Seguimos con **el puente isométrico o elevación de pelvis** en el suelo. Acá ejercitaremos principalmente glúteos y femorales. Idealmente nos recostamos en el suelo mirando hacia arriba, flexionar las rodillas con los pies apoyados en el suelo y mantener los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Desde esta posición, elevamos la pelvis para mantener la posición durante 18 segundos, descansar 5 segundos más y volver a repetir realizando un total de 4 repeticiones. Ver imagen

|  |
| --- |
| C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\descarga.jpg  2  1   * Ahora subiremos a una superficie u objeto que puede ser una silla, piso o la escalera de la casa por 20 segundos: idealmente fijar el pie izquierdo que no se mueva, pues el pie derecho va a subir y bajar; se debe realizar con ambas piernas el ejercicio, además deben colocar las manos a los costados de las caderas. Total 40 segundos de ejercicio. |

|  |
| --- |
| C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\05 - Step-up Sobre Silla.jpg |

* Bien continuamos con un ejercicio de **saltos verticales alternados**; acá idealmente realizar un salto vertical y tocar los muslos con las manos, después tocar los talones. Este ejercicio debe durar por lo menos 30 segundos.

|  |
| --- |
| descarga descarga (1)  2°  1° |

* Finalmente realizar elevaciones de talones de pie con un apoyo (silla), acá trabajaremos en 4 series de 15 repeticiones con pausa de 5 segundos entre series.

|  |
| --- |
| descarga (2) |

**“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.***