****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 08 al 12 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 salto vertical y aplaudo arriba por 30 segundos.****\*Realizar saltos Jumping Jack por 30 segundos.****\*Realizar saltos de un lado al otro por 25 segundos sin parar.** | **C:\Users\Profesor\Desktop\sentadilla-con-salto1.jpg****\*Realizar flexión más saltos por 30 segundos.****\*Realizar saltos sobre superficie por 30 segundos.** |

**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.***



1. Comenzamos a trabajar en la zona abdominal mediante el ejercicio **Giro Ruso** **con peso** por 25 segundos; en este caso **a modo de sugerencia** usaremos un **bidón lleno de agua de 5 litros**, que irá de un costado al otro y elevando y manteniendo las piernas en suspensión los varones, pero las damas apoyan pies. Ver imagen



**Varones**



**Damas**

1. Seguimos con realizar **elevaciones laterales de Pilates por 20 segundos** por lado. Recostado de lado apoyo mi codo izquierdo en 90 grados, mi mano derecha va en la cintura y después elevo y mantengo mi cadera.



1. Seguimos con el ejercicio de **patadas de Pilates en supinación alternadamente por 20 segundos**. Acá se sugiere poner brazos y codos estirados y firmes, además debo elevar las caderas y alternadamente voy subiendo y bajando cada pierna. Ver imagen



1. Para seguir con nuestra rutina, realizaremos el ejercicio denominado **abdominales rodilla-pecho por 20 segundos.** Acá se sugiere trabajar suave en donde las piernas estén estiradas para pasar a realizar una flexión de éstas. Ver imagen



1. Continuando con nuestro trabajo, pasamos a ejecutar el ejercicio llamado **Sit Up más carga por 20 segundos**. Acá se sugiere utilizar algún tipo de peso que puede ser las botellas anteriormente usadas de 2 a 5 litros llenas de agua.



1. Finalmente ejecutamos el ejercicio de **abdominal isométrico**, acá se sugiere mantener ésta posición por al menos 20 segundos en dos series. Idealmente estirar piernas y elevar cuello cabeza y apoyarse en los antebrazos.



**“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.***