****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: 5**

**Cursos: I y II Medios.**

**(Aspectos Técnicos: Plataforma Instagram del 30 Junio al 03 de Julio).**

**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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\sentadilla nueva.jpg****\*Realizar 12 sentadillas.****C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\elvar las rodillas.jpg****\* Elevo rodillas y con las palmas toco los muslos en 30 repeticiones.** | C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\nueva flexion brazo.jpg**\*Realizar 12 flexiones de brazo.****descarga****\*Realizar 12 saltos estrella.** |

**Comenzamos con la rutina del grupo 5: Zonas a trabajar Tren Superior, éstas *deberán ejecutarla 3 veces al día y de 2 a 3 veces a la semana.***



* Comenzamos con el ejercicio de **girar hacia los costados** como muestra la imagen, con la ayuda de botellas de 2 a 3 litros o bien en este caso con bidones de 5 litros llenos de agua; acá realizaremos **20 repeticiones X 2 series**.
* Continuamos con **flexiones de brazo o lagartijas en plano declinado**, ver imagen. Acá idealmente tener el cuerpo horizontalmente en una línea y realizar las flexiones de codos; acá ejecutaremos **12 repeticiones X 2 series**.



* Seguimos con ejecutar jalones hacia arriba de botellas de 2 a 3 Litros llenos de agua; acá realizaremos 12 repeticiones X 2 series, ver Imagen.
* Ahora ejecutaremos aperturas y cierres con botellas de 2 a 3 Litros llenas de agua o arena, ver imagen; acá realizaremos 12 repeticiones X 2 series.
* Finalmente realizaremos un trabajo isométrico con los brazos (**Bíceps**) manteniendo una botella o bidón de 5 Litros lleno de agua, ver imagen; acá mantendremos por **10 segundos la posición en 2 ocasiones.**

|  |
| --- |
| “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\elo ngac.jpg** |

Si nos cuidamos entre todos, venceremos a ésta PANDEMIA…