****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 22 al 26 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **descarga****\*Ejecutar 10 saltos estrellas o Jumping Jack.**C:\Users\Profesor\Desktop\IMAGENES A USAR\descarga (1).jpg**\*Ejecutar 6 flexiones de brazos.** | **descarga (1)****\*Ejecutar el escalador por 25 segundos.** |

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



* Comenzamos nuestro trabajo con el ejercicio de **las sentadillas**, idealmente separar piernas al ancho de sus hombros, los brazos estirados y paralelos al suelo. Al momento de bajar o flectar tratar de que la puta de las rodillas no pasen las puntas de las zapatillas. Bien acá ejecutaremos **12 repeticiones x 2 sesiones.**

****

* 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 **20 segundos**, descansar 5 segundos más y volver a repetir realizando un total de 3 repeticiones.



2

1

* Bien ahora ejecutaremos **elevaciones y permanecer en punta de pies con una superficie de apoyo (silla, pared, familiar)**; acá trabajaremos por **15 repeticiones x 3 series.**



* Seguimos ahora con **mantener la posición de estar sentado imaginariamente por al menos 20 segundos**, acá realizaremos 3 series, ojo tener pausa entre cada serie por 10 segundos. Idealmente apoyar espalda y glúteos a muralla y formar un ángulo de 90 grados con las piernas.

****

* Finalmente ejecutaremos el ejercicio denominado **“el escalador en suelo”** (idealmente apoyar ambas manos, codos estirados y firmes; además deben llevar las rodillas al centro alternadamente por **20 segundos en dos series**).



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…