****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 08 al 12 de Junio).**

**EF: OA 6**

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.**  **saltos sobre una superficie**  **\*Realizar saltos sobre superficie por 30 segundos.** |

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



* Comenzamos a trabajar por la zona del pecho (Pectorales). Mediante el uso de botellas de 2 a 3 litros rellenas con agua, realizaremos aperturas y cierres de brazos, acá trabajaremos 4 series de 12 repeticiones.

 

* Seguimos con ejecutar flexo-extensión de codos en una superficie con apoyo; acá trabajaremos en 4 series de 12 repeticiones, no olvidando realizar una pausa de 5 segundos entre series.

 

* Ahora realizaremos trabajo de hombros, mediante el uso de botellas rellenas con agua de 2 a 3 litros; acá trabajaremos por 4 series de 12 repeticiones, recordando tener pausas de 5 segundos entre series.

 

* Seguimos trabajando la zona de hombros mediante levantamiento de botellas de 2 a 3 litros llenas de agua alternadamente; acá trabajaremos primero levantando hombro derecho y después el hombro izquierdo, en 4 series de 12 repeticiones por hombro.

** **

2°

1°

* Para seguir con nuestra rutina de tren superior, trabajaremos en un ejercicio focalizado en tríceps y parte del hombro (deltoides); pero a la vez realizamos un ejercicio isométrico. Acá tendremos que llevar y mantener ambos brazos hacia atrás sosteniendo las botellas llenas de agua de 2 a 3 litros por al menos 15 segundos (dos veces).

 

* Finalmente realizaremos un trabajo de brazos-hombros; primero tendremos nuestros brazos estirados y espalda en línea recta, seguido por un jalón hacia arriba y tratar de llevar los codos hacia atrás. Acá realizaremos 4 series de 12 repeticiones.

 

**“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.***