****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 15 al 19 de Junio).**

**EF: OA 3**

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**Calentamiento Activo:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **saltos sobre una superficie**  **\*Realizar saltos sobre superficie ida y vuelta por 30 segundos.**  **\*Realizar salto estrella o Jumping Jack por 30 segundos.** | **\*Realizar el escalador por 30 segundos.**  **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpg**  **\*Realizar sentadillas con palo de escoba detrás de la nuca por 30 segundos.**  **\*Realizar sentadillas nuca por 30 segundos.** |

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



**Comenzamos la rutina:**

* Partimos con el ejercicio del **“escalador”** en suelo de 3 series por 40 segundos sin parar (idealmente apoyar ambas manos, los codos estirados y firmes; y llevar las rodillas al centro alternadamente sin apresurarse).

****

* Seguimos con las **“tijeras horizontales”**, llevamos las piernas estiradas y debemos cruzarlas alternadamente manteniendo cabeza-cuello un poco elevado; acá ejecutaremos 3 series de 20 repeticiones.



* Realizar abdominales con las piernas en 90 grados, ver imagen; acá trabajaremos en 3 series de 18 repeticiones, con una pausa de 10 segundos entre series.



* Recostado en una superficie plana realizar tomada de balón hacia atrás y adelante 4 series de 12 repeticiones, es decir, 48 tomadas con el balón u objeto pero a un ritmo lento.



* Ahora deberán pasar un balón u objeto por entremedio de las piernas alternadamente levantando cuello y cabeza. En 3 series de 15 repeticiones, es decir, un total de 45 pasadas.



* Finalmente realizamos un **ejercicio isométrico** con las piernas, ver imagen; acá trabajaremos por tiempo; vamos a mantener ésta posición por al menos 40 segundos en tres ocasiones, idealmente dejar apoyado desde la cabeza, brazos hasta los glúteos y llevar las piernas estiradas y elevarlas.



|  |
| --- |
| “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\saludo sol.jpg |

***Si nos cuidamos, juntos venceremos a ésta PANDEMIA!!!***