****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 15 al 19 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **saltos sobre una superficie**  **\*Realizar saltos sobre superficie ida y vuelta por 20 segundos.**  **\*Realizar salto estrella o Jumping Jack por 20 segundos.** | **\*Realizar el escalador por 20 segundos.**  **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpg**  **\*Realizar sentadillas con palo de escoba detrás de la nuca por 20 segundos.**  **\*Realizar sentadillas nuca por 30 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.***

1. Partimos con la ejecución de 15 sentadillas por 3 series, con apoyo de una silla o banco, idealmente colocar los brazos paralelos al suelo. Tener pausa de 5 segundos entre cada serie.

2°

1°

****

1. Seguimos con elevar rodillas alternadamente en un peldaño. Idealmente en una escalera o escalón, acá trabajaremos en 3 series de 15 repeticiones. Ver imagen parto con pie izquierdo y elevo la pierna derecha, al bajar será la pierna derecha y la izquierda termina el movimiento.

 

2

1

1. Ahora 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).



1. Seguimos ahora con sentadillas con objetos; acá ejecutaremos 4 series de 15 sentadillas con la ayuda de un palo de escoba detrás de la nuca y las realizamos lentamente.

****

1. Finalmente mantendremos la posición de estar sentado imaginariamente por al menos 30 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. Ver imagen.

****

|  |
| --- |
| “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…