****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 13 al 17 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **sentadilla con salto.**  **\*Realizar sentadilla con saltos por 20 segundos.**  **C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\elvar las rodillas.jpg**  **\* Elevo rodillas y con las palmas toco los muslos en 20 segundos.** | C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\nueva flexion brazo.jpg  **\*Realizar 13 flexiones de brazo.**  saltos laterales  **\*Realizar salto lateral por 20 segundos.** |

**Comenzamos con la rutina del grupo 5: Zonas a trabajar Pared Abdominal, 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 2 series por 25 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 2 series de 25 repeticiones.

****

* Realizar abdominales con las piernas en 90 grados, ver imagen; acá trabajaremos en 2 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 2 series de 12 repeticiones, pero a un ritmo lento.



* Ahora deberán pasar un balón u objeto por entremedio de las piernas alternadamente levantando cuello y cabeza. En 2 series de 12 repeticiones.



* Finalmente realizamos un **ejercicio isométrico** con las piernas, ver imagen; acá trabajaremos por tiempo; vamos a mantener ésta posición por al menos 20 segundos en 2 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 |

Si nos cuidamos entre todos, venceremos a ésta PANDEMIA.