****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 13 al 17 de Julio).**

**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!!!**

|  |  |
| --- | --- |
| **\*Realizar saltos laterals 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 30 repeticiones.** | C:\Users\Profesor\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\nueva flexion brazo.jpg  **\*Realizar 12 flexiones de brazo.**  **\*Realizar sentadilla con salto por 20 segundos.** |

**Comenzamos con la rutina del grupo 6: Zona a trabajar Tren Inferior, éstas *deberán ejecutarla 3 veces al día y de 3 a 5 veces idealmente a la semana.***



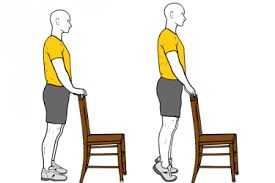
* Comenzamos la rutina realizando ***sentadilla de Sumo estático por 25 segundos***; idealmente colocar brazos estirados y paralelos al suelo, bajar y flexionar piernas un poco más separadas, ver imagen.



* 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 x 2 repeticiones, ver imagen.



* Ahora ejecutaremos ***elevaciones de talones de pie con un apoyo*** (silla), acá trabajaremos en 3 series de 15 repeticiones con pausa de 5 segundos entre series.



* Seguimos con ***sentadillas con un palo de escoba detrás de la nuca***. Acá ejecutaremos 20 repeticiones x 2 series, ver imagen.

****

* Finalmente vamos a mantener posición de estar sentado por al menos 25 segundos, acá realizaremos 2 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.