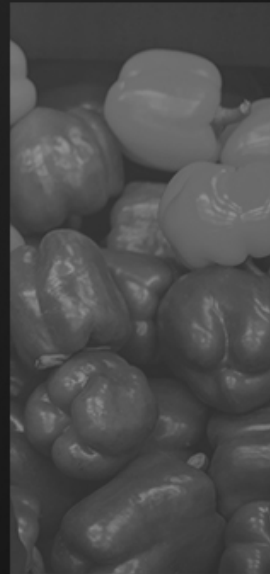


Rutina de Ejercicios

PARA 5° A 8° BÁSICO



Departamento de Educación Física y Salud
Colegio Santa Marta
La Unión

PLANIFICATE

REALIZA ESTA RUTINA 2 A 3 VECES POR SEMANA

DESCANSO



DÍA DE RUTINA

DESCANSO



DÍA DE RUTINA

DESCANSO



DÍA DE RUTINA

DESCANSO



DIVISIÓN DE LA RUTINA DE EJERCICIOS

1

CALENTAMIENTO
ACTIVACIÓN MUSCULAR



2

TRABAJO CENTRAL
EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR



VAS A NECESITAR:

- UN PALO DE ESCOBA
- UNA SILLA
- UNA O DOS BOTELLAS CON AGUA

3

VUELTA A LA CALMA / ELONGACIONES
FLEXIBILIDAD GENERAL



1



2



3

CALENTAMIENTO **ACTIVACIÓN** MUSCULAR

1.- TALONEO

2.- ELEVACIÓN DE RODILLAS
CON SALTO

3.- SENTADILLAS CON SALTO

*REALIZA 3 SERIES DE 30 REPETICIONES POR
CADA EJERCICIO

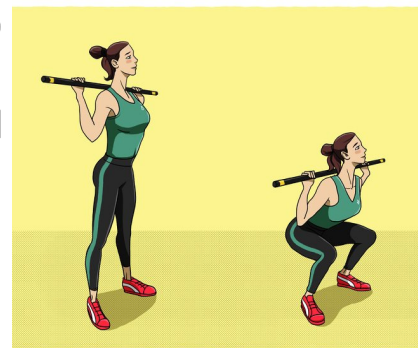
TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR CON PALO DE ESCOBA

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**

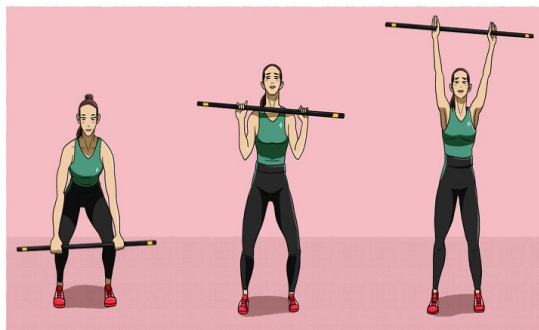
2



SENTADILLAS

Las piernas en separación al ancho de hombros. Se toma la escoba igual al ejercicio anterior. Realiza las flexiones de piernas siempre llevando las caderas hacia atrás. Realiza 3 series de 20 repeticiones

1



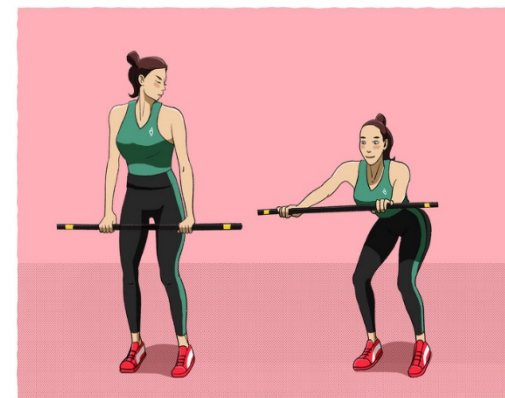
SENTADILLAS Y BRAZOS

Las piernas van separadas a la altura de los hombros.

Se toma la escoba con ambas manos al ancho de los hombros.

Flexiona caderas y que la escoba llegue hasta la altura de las rodillas como se ve en el dibujo, luego a la altura de los hombros y luego sobre la cabeza

Este ejercicio se realiza de manera continua.



SENTADILLAS Y BARZOS

Piernas separadas al ancho de los hombros

Escoba tomada al ancho de los hombros.

Brazos en extensión.

Escoba a la altura de la cadera.

Realiza flexiones de cadera y extiende brazos adelante como en el dibujo y luego vuelve a la posición inicial de pie.

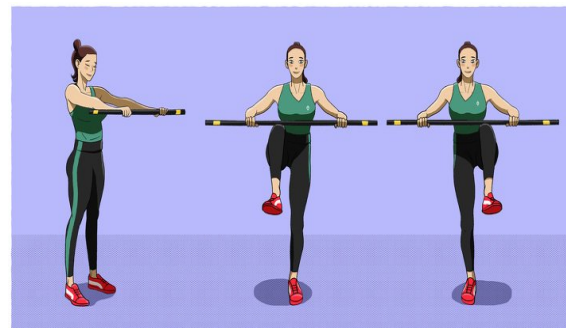
TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR

CON ESCOBA

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

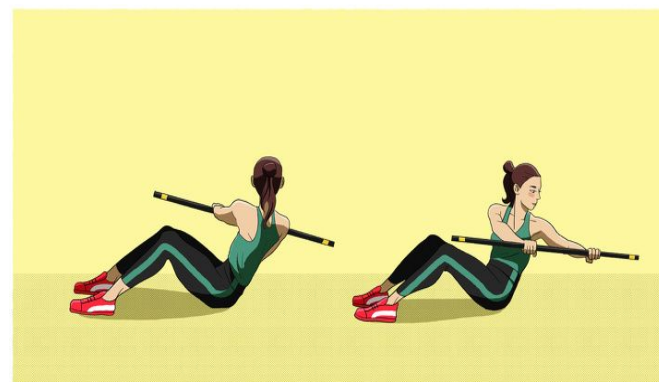
***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**



2

ELEVACIÓN DE PIERNA

Piernas al ancho de los hombros. Brazos en extensión a la altura de los hombros con la escoba al ancho de los hombros. Realiza flexiones de piernas y eleva tocando con la rodilla la escoba, sin bajar esta. Realiza 3 series de 10 repeticiones con cada pierna



1

Abdominales

sentad@ en el suelo con las piernas un poco separadas. Y flexionadas

Escoba tomada con los brazos en extensión

Espalda levemente inclinada hacia atrás.

Gira el cuerpo hacia la derecha una vez y luego a la izquierda lentamente de manera continua.

3



Flexión lateral de tronco:

Piernas al ancho de los hombros.

Escoba detrás de los hombros.

Inclino tronco a la derecha y luego a la izquierda.

Realiza 30 repeticiones.

Al terminar te quedas 10 segundos a cada lado

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR CON SILLAS

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**

1



ABDOMINALES

Sentad@ en la silla con rodillas flexionadas .
Sin apoyar la espalda atrás.
Manos apoyadas a los lados de la silla.
Realiza una extensión de piernas sin que toquen el suelo y vuelve a flexionar como en la foto.
Realiza 3 series de 10 repeticiones

2



TRICPES.

Apoya las manos en el borde de la silla con los brazos flexionados.
Piernas en flexión.
Ahora extiende y flexiona brazos sin mover los pies del suelo
Realiza 3 series de 10 repeticiones



3

FLEXIONES DE BRAZOS

Apoya manos en borde de la silla como en la foto
Cuerpo en extensión.
Realiza flexiones de brazos y extiende
Realiza 3 series de 10 repeticiones

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR CON SILLAS

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**

2



SENTADILLAS:
Parad@ delante de la silla con los brazos a los costados del cuerpo. Realiza flexiones de piernas, como si te fueras a sentar en la silla y luego vuelves a la posición de pie. Puedes llevar los brazos hacia adelante cada vez que te sientes. Realiza 3 series de 20 repeticiones

1



ABDOMINALES

De cúbito dorsal el en suelo, apoya la mitad de las piernas en una silla tal como en la foto.
Brazos extendidos y apoyados en el suelo.
Eleva tu espalda y toca el borde de la silla con tus manos.
Realiza 3 series de 10 repeticiones



3

EXTENSIÓN PIERNAS
Apoya un pie sobre el borde de la silla con la pierna flexionada. Espalda recta.
Baja la cadera lo que más puedas y mantiene esa posición 30 segundos.
Luego cambia de pierna y te quedas 30 segundos mas.
Realiza 3 repeticiones con cada

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR

CON BOTELLAS CON AGUA

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**

1



BRAZOS

Toma las botellas, una en cada mano. Realiza movimientos circulares cortos hacia adelante 30 veces. Luego hacia atrás 30 veces. Si tienes una botella lo haces primero con un brazo y luego con el otro.

2



ESTOCADA

En posición de pie Toma las botellas con los brazos extendidos. Da un paso largo hacia adelante con la pierna derecha y flexiona como en la foto, y luego vuelve a la posición inicial. Luego haces lo mismo con la pierna izquierda, paso largo hacia adelante flexión de cadera y volver a la posición inicial. Siempre manteniendo la espalda recta. Realiza 3 series de 10 repeticiones, Si tienes solo una botella, la tomas con las dos manos delante del abdomen



HOMBROS

Una botella en cada mano. Flexionar brazos y mantener las botellas a la altura de los hombros. Primero extendiendo brazo derecho sobre la cabeza. Luego brazo izquierdo sobre cabeza. Si tienes una botella, toma la botella con ambas manos y extiende ambos brazos. Realiza 3 series de 20 repeticiones con cada brazo

3

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR

CON BOTELLAS CON AGUA

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

**Los trabajos centrales puedes variar según los objetivos.

***REALIZA ESTA SECUENCIA 3 VECES**

2



BICEPS

Toma una o las dos botellas con los brazos extendidos.

Flexiona levemente las piernas.

Lleva la botella hacia el pecho flexionando brazos.

Luego extiende.

Realiza 3 series de 10 repeticiones

1



TRICEPS

Con una botella tomada con ambas manos.

Extiende brazos sobre la cabeza.

Flexiona brazos detrás de la cabeza con la botella detrás de ella y extiende.

Realiza 3 series de 10 repeticiones.

3



SENTADILLAS

En posición de pie

Flexiona bajando la cadera y llevándola hacia atrás.

Flexiona brazos y lleva las botellas a la altura de los hombros.

Extiende piernas y brazos hacia arriba

Lo mismo puedes hacer con una botella.

Realiza 3 series de 10 repeticiones

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

1



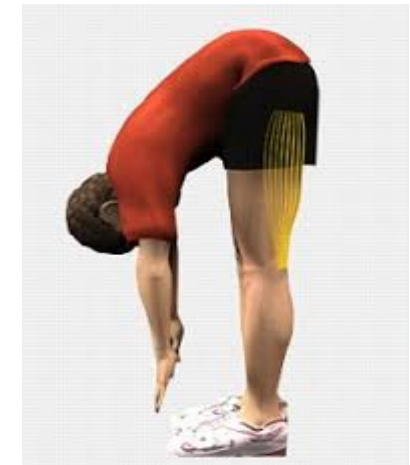
Extensión tronco y glúteos
sentad@ gira tronco hacia la derecha y la pierna derecha flexionada pasando sobre la pierna izquierda
Mantener esa posición durante 30 segundos con cada pierna

2



Extensión pierna
Apoya una pierna en el suelo, flexionan la otra y baja la cadera
Mantener esa posición por 30 segundos con cada pierna

3



Isquiotibiales
Inclinando el tronco
Tratando de tocar el suelo o punta de los pies
Sin flexionar las piernas
Mantener esa posición 30 segundos

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

2



Extensión pierna
Apoyo pierna en una altura o silla tocando si puedes la punta del pie
Mantener esa posición 20 segundos con cada pierna

1



cuadriceps
Tomas una pierna con la mano
Mantener la posición por 20 segundos con cada pierna



Flexión de tronco
sentad@ en una silla girar hacia la derecha y mantener 20 segundos
Luego girar izquierda y mantener 20 segundos

3

REGISTRO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS

1

Recuerda que por el bien de tu salud sugerimos que hagas esta rutina de 2 a 3 veces por semana, pero solo solicitaremos la evidencia de uno de los días.

2

Pide ayuda a tus padres o hermanos y sube una foto de RUTINA DE EJERCICIOS al Instagram del Colegio **@COLEGIOSMLU** con el Hashtag

#NOTEQUEDESQUIETOSMLU



3

Al concluir el período de cuarentena se pedirá el registro de todas las rutinas en un portafolio de evidencias digital.

Cada registro deberá contener:

- Nombre Completo del estudiante
- Curso del Estudiante
- Fecha de realización rutina
- Fotografía o Vídeo haciendo la rutina.
- Una reflexión post rutina.

