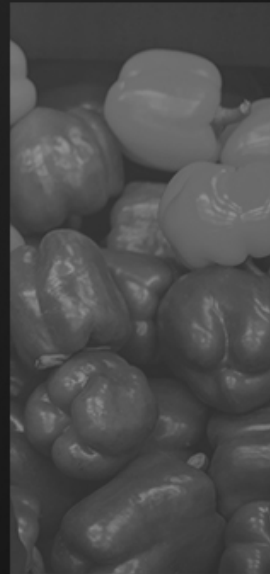


Rutina de Ejercicios

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



3

VUELTA A LA CALMA / ELONGACIONES
FLEXIBILIDAD GENERAL





CALENTAMIENTO **ACTIVACIÓN** MUSCULAR

- 1.- TALONEO x 30 Segundos
- 2.- SKIPPING x 30 Segundos
- 3.- MULTISALTO x 30 Segundos

*REALIZA 3 REPETICIONES DE 30 SEG CADA VEZ

CALENTAMIENTO

MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

CUELLO, HOMBRO, MUÑECA, CADERA, RODILLA, TOBILLO

***REALIZA 10 REPETICIONES X CADA EJERCICIO**

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR

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 2 VECES**



1

Plancha 30''

Ejercicio isométrico que utiliza tu propio peso para tensar los músculos y mantenerlos en posición estacionaria. Se trabaja el Core o zona media.



3

30 Abdominales

Túmbese boca arriba (decúbito supino) con las rodillas flexionadas, toda la planta de los pies apoyadas en el suelo y las manos cruzadas detrás de la cabeza. Compruebe que toda la columna está firmemente apoyada contra la superficie sobre la que se apoya.

20 Sentadillas

Al hacer sentadillas pones en movimiento muchos músculos de tu cuerpo: cuádriceps (parte de enfrente de la pierna) aductores (parte de adentro), glúteo, femorales (parte de atrás de la pierna), pantorrillas y la parte baja de la espalda.

TRABAJO CENTRAL E. DE FUERZA MUSCULAR

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.



1 Burpees x10

El burpee es un ejercicio cardiovascular clásico, es decir, de los de toda la vida. Sirve para medir la resistencia cardiovascular, además de que implica diferentes grupos musculares, por lo que es un ejercicio muy completo.



2

Flexo-extensiones de codo x10

Ponte boca abajo en el suelo y apóyate en tus manos, asegurándote que estén apenas más abiertas que tus hombros, respira profundo y levántate sin que tu pelvis toque el suelo. Mantén tu espalda derecha al momento de subir y de bajar.

También puedes realizarlas con las rodillas apolladas.



***REALIZA ESTA SECUENCIA 2 VECES**

VUELTA A LA CALMA / ELONGACIONES

FLEXIBILIDAD GENERAL



1/12 10 segundos cada lado
ref1



2/12 20 segundos
ref23



3/12 5 segundos
ref54



4/12 10 segundos cada lado
ref66



5/12 2 veces 5 segundos cada una
ref39



6/12 30 segundos cada pierna
ref34



7/12 15 segundos
ref47



8/12 20 segundos
ref5



9/12 10 segundos cada pierna
ref44



10/12 20 segundos
ref42



11/12 20 segundos cada pierna
ref40



12/12 20 segundos cada pierna
ref15

VUELTA A LA CALMA:

son los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son: Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.

ELONGACIÓN:

Se entiende por elongación a la actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.

FLEXIBILIDAD GENERAL

es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud.

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.

