



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.

Profesor: Custodio Fariña.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Nivel: 3 y 4 MEDIO.

UNIDAD: Ejercicio Físico y Salud.

3 AÑOS MEDIOS Y 4 AÑOS MEDIOS

- Calentamiento (solo movilidad articular, hombros, muñeca, rodilla, cadera, tobillos).
- Buscar material con peso para trabajar bíceps. 10 repeticiones
- Flexión con apoyo 15 repeticiones (pared, silla). Mujeres con rodilla en el suelo
- Fondo de tríceps. 10 repeticiones.
- Plancha en el suelo (30 toques de brazo).
- Mantener posición de sentadilla en pared + brazos extendidos. 45 segundos
- Estocadas 10 repeticiones (con apoyo en silla) (por cada pierna).
- Apertura de piernas 15 repeticiones (por cada pierna). Abductores y aductores
- Sentadillas profundas + salto extendido 10 repeticiones.
- Plancha en el suelo (60 segundos). Todo el cuerpo. ARAÑA
- Salto en puntilla. Gastronemios y trabajo aeróbico láctico.
- Burpee sin flexión de brazos 10 repeticiones. Trabajo Aeróbico láctico.

Se repite el mismo trabajo 2 veces.

Se realiza la rutina 2 a 3 veces por semana.

- Elongación final de los músculos trabajados.