



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.

Profesor: Custodio Fariña.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Nivel: 1 y 2 MEDIO.

UNIDAD: Ejercicio Físico y Salud.

1 AÑOS MEDIOS Y 2 AÑOS MEDIOS

- Calentamiento (solo movilidad articular, hombros, muñeca, rodilla, cadera, tobillos).
- Sentadillas 90° de 15 repeticiones. Cuádriceps
- Sentadillas profundas 10 repeticiones. Cuádriceps y glúteos.
- Estocadas 10 repeticiones (por cada pierna). Psoas-iliaco, cuádriceps y gastronemios.
- Apertura de piernas 15 repeticiones (por cada pierna). Abductores y aductores
- Equilibrio paloma de 10 segundos (trabajamos isquiotibiales).
- Plancha con brazos extendidos (45 segundos). Trabajo completo.

Se repite el mismo trabajo 2 veces

Se realiza la rutina 2 a 3 veces por semana.

- Elongación final de los músculos trabajados.