



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).
- Sentadillas 90° de 15 repeticiones. Cuádriceps.
- Sentadillas profundas 10 repeticiones. Cuádriceps y Glúteos.
- Estocadas de 10 repeticiones (por cada pierna). Psoas-iliaco, cuádriceps y gastronemios.
- Apertura de piernas 15 repeticiones (por cada pierna). Abductores y aductores.
- Equilibrio paloma 2 series de 10 segundos. Isquiotibiales.
- Plancha en el suelo (60 segundos). Todo el cuerpo.
- 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.