



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 (Movilidad articular de: hombros, codo, muñeca, rodilla, cadera y tobillo).
- Oxigenación del aparato cardiovascular, a través de ejercicios estáticos en donde se involucra oxígeno.

Suelo.

- Buscar una frazada, plumón, algún elemento para ubicar en el suelo y realizar los siguientes ejercicios:
- Abdomen tradicional. 20 repeticiones. Trabajamos porción superior, media e inferior del abdomen.
- Abdomen con piernas alternadas (tijeras). 20 repeticiones. Trabajo de abdomen superior, medio, inferior y oblicuos. Pierna igual trabajamos.
- Abdomen con piernas estiradas (paralelas). 15 repeticiones, Trabajo de abdomen superior, medio e inferior, además de piernas.
- Abdominales más rotación de cadera, trabajamos abdomen superior, medio e inferior, además de trabajar los oblicuos.
- Dorsales, posición cubito abdominal. 15 repeticiones. Trabajamos el dorso y oblicuos.

La ruleta deportiva.

- En la ruleta existirán distintos tipos de ejercicios, pueden ser de carácter fuerte o suave, dependiendo de lo que pueda salir.
- Al momento de salir el ejercicio en la ruleta, el estudiante deberá de realizarlo (considerando la cantidad de repeticiones).

Se repite el mismo trabajo 2 veces.

Se realiza la rutina 2 a 3 veces por semana.

- Elongación final de los músculos trabajados.



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA
Departamento de Educación Física y Salud.