



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 (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. 20 repeticiones. Trabajamos el dorso y oblicuos.
- Plancha en el suelo. 1 minuto.
- Sentadillas profundas + salto extendido 10 repeticiones.
- 10 Burpee con o sin flexión de brazos.

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.



CORPORACION EDUCACIONAL JAVIERA CARRERA  
Departamento de Educación Física y Salud.