*“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una Luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)*

Profesor Alexis Maureira Castro.

5 año A - B

Educación Física y Salud*.*

 GUIA 3

Mira estas sugerencias de actividad física un par de veces junto a tus padres, el idioma no es una barrera para no entrenar.

Son circuitos deportivos, ejercicios localizados, resistencia cardiovascular y fortalecimiento muscular general. Son cinco estaciones con diez repeticiones por cada ejercicio, con dos minutos de descanso, tiempo necesario para descansar e hidratarse con agua, no con gaseosas.

Hay una propuesta de un minuto, denominado el segador, por su intensidad, obviamente, la actividad debe ser realizada con la realidad deportiva personal, o sea, cada uno con su ritmo físico.

Ejecutar secuencias de elongaciones y estiramientos musculares.

 <https://www.youtube.com/watch?v=Alcju6F-9fs>

<https://www.youtube.com/watch?v=D40wm6vbI_0>

<https://www.youtube.com/watch?v=j9NPpdmG89s>

<https://www.youtube.com/watch?v=0SdPCaT4QEY>

Home workut…..Rutina de ejercicios en casa.

Circuito de resistencia cardiovascular.

Movilidad de circunducción en cintura pélvica.

Movilidad articular localizada tren superior e inferior.

Elevación de talones.

Trotes en el lugar.

Flexiones de piernas y de brazos.

Circuito de repeticiones de treinta segundos, por diez de descanso.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

Multisaltos.

Sentarse y apoyar la espalda en el muro.

Abdominales con o sin apoyo.

Elevación de rodillas sobre una superficie.

Ejercicios localizados de tríceps.

Ejercicios de fuerza isométrica o estática con su peso corporal.

Rodillas altas.

Estocadas.

**Durante las semanas de Mayo debes observar, practicar y crear tu propio circuito motriz, te transformaras en tu mejor guía de Educación Física y Salud.**

**También si estimas conveniente puedes acompañar las sesiones físicas con la música que más te guste, siempre y cuando ya reconozcas los diferentes ejercicios y sus alternativas de movimientos.**

**ÉXITOSSSSSS….**