

ESCUELA N34 "CARLOS VILLAMIL."

EDUCACIÓN FÍSICA.

CURSO Y DIVISIÓN: Primero, segundo y tercero, Ciclo Básico.

Fortalecimiento muscular y elongación.

Rutina para hacer 2 veces por semana como mínimo. Elemento necesario: silla firme.

- Parados, caminar en el lugar contando cada paso, llegar hasta 100.
- Igual ejercicio anterior, pero agregarle balanceo de brazos (arriba y abajo) con los codos flexionados y de manera enérgica. Repetir 100 veces.
- Colocar la silla detrás de uno, sentarse en el aire y apoyar las manos (ancho de hombro) en el asiento y realizar flexiones de codo, subiendo y bajando el cuerpo solo con la fuerza de los brazos. Las rodillas pueden estar flexionadas o extendida de acuerdo a la fuerza que soporte cada uno. Repetir 10 veces.
- Parados frente a la silla, manos en la cadera, flexionar rodillas elevando la pierna y tocar con la punta de ese pie, el borde del asiento. Primero con una punta y luego con la otra. Repetir 10 veces.
- Igual al ejercicio anterior, pero de manera alternada. Repetir 10 veces con cada pierna.
- Parados frente a la silla, tomarla por debajo del asiento (apoyo de las manos, ancho de hombro).Realizar flexiones de codos, subiendo y bajando la silla. Los codos deben permanecer firmes y a los costados de la cintura. Repetir la flexión 10 veces.
- Parados (al costado de la silla), piernas juntas, tomarse del respaldo de ella .Abrir y cerrar una pierna con rodilla extendida. Repetir 10 veces con cada pierna.
- Parados frente a la silla, apoyados en el respaldo, flexionar una rodilla (llevando el talón al glúteo), subir y bajar dicha pierna hacia atrás y adelante. Repetir 10 veces.

- Parados frente a la silla, piernas junta y rodillas extendidas. Apoyar las manos en el respaldo. Subir y bajar los talones. Repetir 10 veces.
- Sentados en el borde del asiento, apoyar manos a los costados de la cadera, piernas juntas y rodillas flexionadas. Subir y bajar las piernas trabajando abdominales. Repetir 10 veces.
- Acostados en el asiento, apoyar el abdomen en él, subir y bajar las extremidades a la vez. Repetir 7 veces.
- Parados frente a la silla a una cierta distancia, colocar un talón en el asiento e ir con ambas manos a esa pierna extendida, mantener la postura contando hasta 30. Cambiar.
- Parados frente a la silla, apoyar el abdomen en el respaldo, flexionar una rodilla llevando el talón al glúteo, tomarse del tobillo y elevar esa rodilla hacia arriba y atrás. Mantener contando hasta 30. Cambiar.
- Parados, piernas juntas, rodillas extendidas, una pierna cruza frente de la otra, flexionar la cadera hacia adelante tanto como se pueda y mantener hasta contar hasta 30.
- Sentados en la silla, un brazo delante del cuello con el codo flexionado, la otra mano toma el codo empujándolo hacia la oreja, Mantener contando hasta 30 y cambiar de brazo.
- Parados, tomarse las manos por detrás de la espalda con los codos extendidos. Subir los brazos y mantenerlos así contando hasta 30.

OBSEVACIÓN: repetir los ejercicios 2 veces, tres días a la semana. Estudiarlos para ejecutarlos de forma autónoma en la clase de educación física al volver.