



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua “ Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable ”

Asignatura: Educación Física Curso: 6º Año A Profesor: Marcos Lucero

Rutina de ejercicios para realizar en casa

Objetivo: Realizar rutina de ejercicio como acondicionamiento a ejercicios realizar durante el año escolar.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios los cuales deben ejercitarse constantemente y en una progresión en el tiempo, teniendo en consideración: estado de salud, ritmo cardiaco, hipertensión, etc. Se recomienda ejecutar esta rutina 2 veces por semana.

Indicaciones: Realizar cada ejercicio 2 veces por semana con una duración de 30 segundos por ejercicio. Luego anotar luego anotar cambios físicos que tuvieron mientras realizaban estos ejercicios, por lo mínimo 3.

Semana 1:

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Semana 2:

- 1.-
- 2.-
- 3.-



1. Jumping jacks



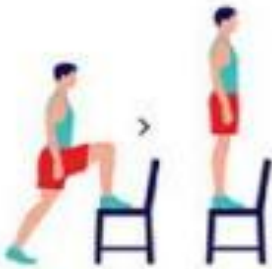
2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal
crunch



5. Step-up onto
chair



6. Squat



7. Triceps dip
on chair



8. Plank



9. High knees
running in place



10. Lunge



11. Push-up and
rotation



12. Side plank