



Material de apoyo para elaborar rutina de ejercicios 6to Básico: **Unidad Aptitud Física**

Abdominales

Acuéstate de espalda sobre una superficie blanda (alfombra, manta, etc.), flexiona las rodillas y al mismo tiempo apoya la planta de los pies en el suelo, luego levanta el tronco manteniendo la espalda recta, sin ejercer fuerza con el cuello, ni apoyarte de las piernas. Sin duda puedes hacerlo y además encontrar y practicar nuevas variantes



Sentadillas

Ubícate en posición vertical (de pie), separa los pies al ancho de los hombros, la punta de los pies deben apuntar adelante y los brazos se pueden extender adelante o pueden acompañar el movimiento. Para realizar el ejercicio se deben flexionar las rodillas y bajar (pueden ser media sentadillas o sentadillas completas dependiendo de tu capacidad), luego sube y vuelve a bajar sin perder la técnica.

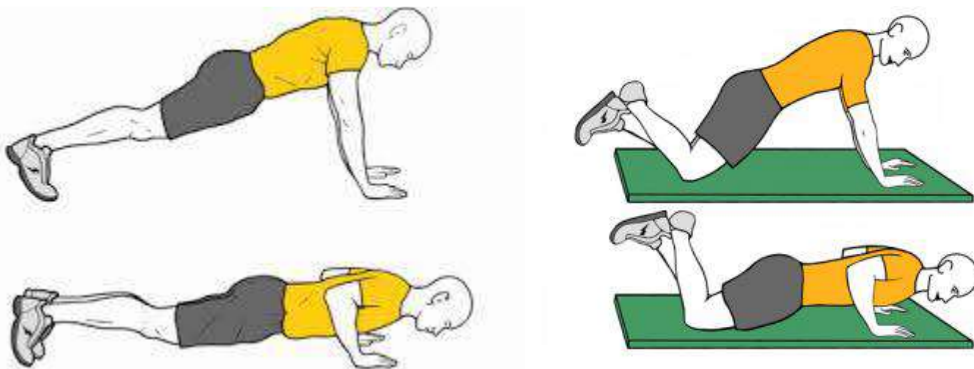




Flexiones

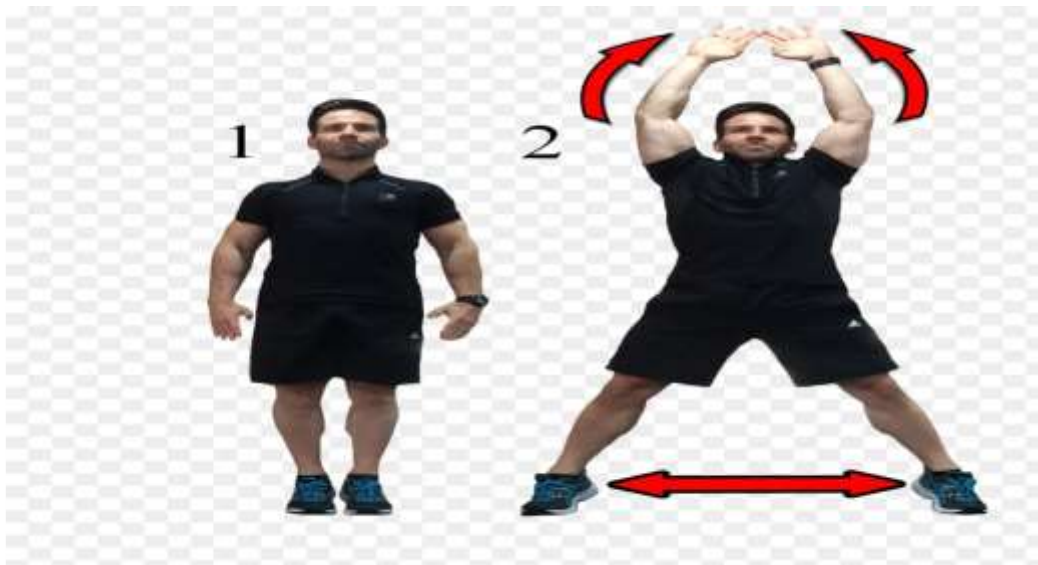
Acuéstate con el abdomen apoyado en el suelo, apoya las palmas de tus manos en el suelo y al mismo tiempo la punta de los pies. Con el apoyo de las manos debe subir y extiende completamente ambos codos y para completar el movimiento vuelve a la posición de inicio flexionando ambos codos (sin que el pecho toque el suelo) y luego volver a extender, si perder la técnica.

En caso de cansancio realiza el mismo movimiento con las rodillas apoyadas.



Jumping Jack

Ubícate en posición vertical (de pie) con los brazos a los costados. Luego da un salto separando piernas y extendiendo al mismo tiempo los brazos llevándolos por sobre la cabeza para luego volver a la posición de inicio juntando piernas y bajando los brazos al lado del cuerpo





Estocadas

Comenzando en posición vertical (de pie) separa los pies al ancho de los hombros, debes dar una zancada media a larga (dependiendo de tu capacidad) y descender la cadera, buscando llevar la rodilla contraria lo más abajo posible sin que esta llegue a tocar el suelo, para luego volver a la posición de inicio y repetir la acción con la pierna contraria. Puedes hacerlo de forma estacionaria o si deseas puede ser de forma dinámica recorriendo un par de metros (según tu capacidad).



Estiramientos

Última estación antes de la transición o final del circuito, en la cual deben buscar estirar los músculos utilizados en los diferentes ejercicios.

