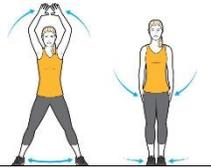




Rutina de Ejercicio 6° Básico: Deberá ser realizada 1 vez, descansar 5 -8 minutos y realizarla por segunda vez.

Martes 17 y Jueves 19 de Marzo:

Ejercicio	Tiempo	Dibujo
Al inicio y final de la rutina se debe realizar movilidad articular y elongación por 10 minutos.		
Calentamiento.	5 minutos Luego 2 minutos de descanso.	
Abdominal. Realizar lo que más puedan durante ese tiempo.	1 minuto + 1 minuto de descanso.	
Hombros. Brazos extendidos a los costados. Realizar giros con los puños.	1 Minuto + 1 minuto de descanso	
Piernas. Realizar Sentadilla.	1 Minuto + 1 minuto de descanso	
Abdominal tijera. Apoyar la espalda. Levantar cadera. Cruzar piernas en el aire apretando el abdomen.	1 Minuto + 1 minuto de descanso	
Brazos. Realizar flexiones de brazo en la pared.	1 Minuto + 1 minuto de descanso	
Piernas. Ejecutar sentadilla con salto.	1 Minuto + 1 minuto de descanso.	



Martes 24 y Jueves 26 de Marzo: Se mantiene la rutina de semana anterior, pero se modifican los tiempos. Se ejecuta la rutina 1 vez, se descansa 5 minutos, y se realiza por segunda vez.

Ejercicio	Tiempo	Dibujo
Al inicio y final de la rutina se debe realizar movilidad articular y elongación por 10 minutos.		
Calentamiento.	7 minutos Luego 3 minutos de descanso.	
Abdominal. Realizar lo que más puedan durante ese tiempo.	2 minutos + 1 minuto de descanso.	
Hombros. Brazos extendidos a los costados. Realizar giros con los puños.	2 Minutos + 1 minuto de descanso	
Piernas. Realizar Sentadilla.	2 Minutos + 1 minuto de descanso	
Abdominal tijera. Apoyar la espalda. Levantar cadera. Cruzar piernas en el aire apretando el abdomen.	2 Minutos + 1 minuto de descanso	
Brazos. Realizar flexiones de brazo en la pared.	2 Minutos + 1 minuto de descanso	
Piernas. Ejecutar sentadilla con salto.	2 Minutos + 1 minuto de descanso.	