

# VIDA ACTIVA Y SALUDABLE / EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE:

CURSO: 5° BÁSICO

PROGRAMA  
VIDA ACTIVA

- Para realizar en el hogar. Mínimo 3 veces por semana, con una duración de 1 hora cada sesión

PASO 1

**Elongación: recuerda elongar antes y después de la sesión.**



PASO 2

**RUTINA DE EJERCICIOS**

1



Mantener x 10 seg.  
repeticiones: 10  
series: 3

2



Mantener x 10 seg.  
repeticiones: 10  
series: 3

3



Subir y bajar peldaño  
repeticiones: 10  
3 series

4



Mantener x 10 seg  
(apoyar espalda en sillón)  
repeticiones: 10  
series: 3

5



Flectar y Extender  
repeticiones: 10  
series: 3

6



Mantener cadera arriba  
repeticiones: 10  
series: 3

7



Mantener posición x 10 seg  
repeticiones: 5  
series: 3

8



Saltar en la posición  
repeticiones: 10  
series: 3

9



Mantener posición  
repeticiones: 5  
series 3

10



Salto pie junto y alternado  
repeticiones: 10  
series: 3

PASO 3

**VUELTA A LA CALMA**

## **INDICACIONES GENERALES: AL INICIAR TU RUTINA DE EJERCICIOS.**

### **¡NO OLVIDAR!**

- No olvides tomar desayuno
- No olvides elongar
- Ropa deportiva
- Botella de agua
- Materiales
- Lugar seguro y cómodo
- Respetar los tiempos, series y repeticiones.
- El trabajo es individual
- Elongar al finalizar tu sesión
- Hidratarse entre una estación y otra

**DE ACUERDO A TUS PROPIAS CAPACIDADES**