

Actividades Domiciliarias (5 Semana)

Educación Física

Establecimiento: IPEI

Ana Vega

Mail: Anavegaprof@hotmail.com

3º Grado Turno Mañana y Turno Tarde:



Esta Rutina puede repetirse hasta 3 veces, con una pausa acorde al estado físico de cada persona.

Actividades Domiciliarias (5 Semana)

Educación Física

Establecimiento: IPEI

Ana Vega

Mail: Anavegaprof@hotmail.com

RUTINA PARA REALIZAR EN CASA

6º Grado Turno Mañana y Turno Tarde:



1 Rutina: tiempo x ejercicio entre 10 y 20 segundos.

Importante: en la plancha lateral (el nivel de dificultad lo maneja c/u, puede arrancar apoyando antebrazo, para que no sea tan exigente).

2 Rutina: Aclaraciones

Zancada= Estocada

Escaleras= Puede ser alternativa sino tiene escaleras, un banco o simplemente tipo “step” subir y bajar de una superficie (cuidando una altura considerada).

SENTADILLAS 	ZANCADA 	ESCALERAS 	CURL DE BICEPS 
ELEVACIONES LATERALES 	PRESS DE BANCA 	ABDOMINALES 	
15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios			