



GUÍA DE TRABAJO TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° medio

Objetivo:

- **Aplicar una rutina de ejercicios para mejorar la zona del core**

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 8 de junio hasta el 12 de junio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **12 de junio hasta las 18 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser enviados a mi correo.

Actividad para trabajar en casa:

- La actividad de esta semana consiste en realizar una rutina ejercicios con repeticiones.
- Para poder guiarse de mejor manera en cómo se realiza cada ejercicio, se les enviará un video a través en de WhatsApp por medio de cada profesora jefe, en donde la profesora sale realizando los ejercicios.
- Deben realizar una **entrega de 3 videos**, los cuales **no deben durar más de 1 minuto 30 segundos cada uno**, ya que son videos que no requieren de mucha complejidad.
- La entrega de estos 3 videos es a través de mi correo personal, como los videos son de muy poca duración no hay problemas en enviar los 3 juntos. Pero en caso de que no puedan enviar los 3 al mismo tiempo, los debe enviar de manera separada.
- **El primer** video consiste en realizar **Movilidad articular**
- **El segundo** video consiste en realizar la **Rutina de ejercicios:**
 1. Plancha abdominal abriendo una pierna y luego la otra (15 veces)
 2. Elevación de caderas (15 veces)
 3. Trabajo de plancha con toque de hombros (15 veces)
 4. Abdominales con rodillas flexionadas al pecho (15 veces)
- **El tercer** video consiste en realizar una **elongación**