



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“RUTINA DE EJERCICIO”

Profesor(a):	Mauricio Mora		
Correo:	mmora@ccechillan.cl (para consultas)		
Instagram:	profemauro_cce (instagram)		
Curso	7año A	Fecha máxima de envío o entrega	Viernes 24 de julio (guía con los tiempos)
Objetivo de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar cualidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad (OA3).• Realizar rutinas de ejercicios.		
Instrucciones:	<ul style="list-style-type: none">• Leer detenidamente la guía de desarrollo de rutinas de ejercicios. La guía consta de un plan de ejercicios de 4 semanas, donde deben desarrollar una rutina por semana y en la cual, deben ir registrando sus tiempos de trabajo.• Revisar tabla de ejercicios de cada rutina.• Registrar en un video de no más de 1minuto realización de rutina semanal, identificándose con nombre y apellido, enviar dicho registro al correo, instagram o what´sapp +56975776067.• Si estimas conveniente puedes hacer la rutina 2 veces en la semana		

NOMBRE: _____ **CURSO** _____

SEMANA 1 DEL 29 DE JUNIO AL 5 DE JULIO

RUTINA 1

- 1) 2 min. de movilidad articular
- 2) Calentamiento
3 rondas
 - 10 desplazamientos laterales
 - 10 jumping jack
 - 10 squat (sentadillas)
 - 10 push up (flexiones de brazos, niñas con rodillas apoyadas en el suelo)

3 minutos de descanso

- 3) Trabajo abdominal sit up (tipo mariposa)

TABATA, 20 segundos de trabajo por 10 segundos de pausa, 8 rondas, (Buscar en YouTube canción Tabata, si no tienen acceso a internet lo pueden realizar con el cronometro del celular)

3 minutos de descanso



Colegio Ciudad Educativa
 Educación parvularia, básica y media
 RBD 18028-9
 Camino a Las Mariposas N° 4109
 Fono: +56 9 961 920 32
 Chillán

4) trabajo principal
6 rondas por tiempo (tomar tiempo cada una por separado)

- 50 jumping jack
- 20 step up (subir y bajar silla)
- 15 squat (sentadilla)

Nota: 2 minutos de descanso entre cada ronda

Registro de tiempos por ronda

Tiempo ronda 1	Tiempo ronda 2	Tiempo ronda 3	Tiempo ronda 4	Tiempo ronda 5	Tiempo ronda 6

5) 5 minutos de flexibilidad

TABLA DE EJERCICIOS RUTINA 1

Ejercicio	Imagen de referencia
Jumping jack	
Squat (sentadillas)	
Push up (flexiones)	



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Step up	
Abdominal sit up	

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO

Rutina 2

1) 3 minutos de movilidad articular.

2) Calentamiento

3 rondas

- 40 Skipping (técnica de carrera en el lugar).
- 20 desplazamientos laterales.

3 minutos de descanso

3) Trabajo principal

- 12-9-6-3

Push up (flexiones de brazos) (niñas con rodillas en el suelo)

Squat (sentadillas)

Tiempo total

Explicación: se comienza realizando las 12 repeticiones de push up (flexiones) y luego los 12 squat (sentadillas), luego 9 push up y 9 squat, continuar con 6 push up y 6 squat y terminar con 3 push up y 3 squat (no hay descanso hasta terminar)

3 minutos de descanso

4) 3 rondas por tiempo

- 30 jumping jack
- 10 abdominal sit-up (tipo mariposa)

Tiempo total

Explicación: se realizan las 3 rondas seguidas sin descanso hasta terminar.

5) 5 minutos Flexibilidad muscular



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

TABLA DE EJERCICIOS RUTINA 2

Ejercicio	Imagen de referencia
Skipping	
Push up (flexiones)	
Squat (sentadillas)	
Jumping jack	
Abdominal sit up	



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO

Rutina 3

- 1) 3 minutos de movilidad articular
- 2) Calentamiento
 - Una canción a elección de SKIPPING (técnica de carrera en el lugar)

3 minutos de descanso

3) Trabajo principal

- **Tabata n°1** jumping jack
2 minutos de descanso
- **Tabata n° 2** abdominal sit-up (tipo mariposa)
2 minutos de descanso
- **Tabata n°3** desplazamientos laterales
2 minutos de descanso
- **Tabata n°4** escaladores (abdomen)

Explicación: buscar en youtube música TABATA, si no tienes acceso a internet con el cronometro del celular o reloj trabajas 20 segundos y descansas 10 y lo repites 8 veces.

- 4) 5 minutos de flexibilidad

TABLA DE EJERCICIOS RUTINA 3

Ejercicio	Imagen de referencia
Skipping	
Jumping jack	
Abdominal sit up	



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán



SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO

Rutina 4

- 1) 3 minutos de movilidad articular
- 2) Calentamiento
3 rondas
 - 20 desplazamientos laterales
 - 10 medio burpees.

3 minutos de descanso

- 3) Trabajo principal
3 rondas por tiempo
 - 20 step up
 - 15 squat
 - 10 medio burpees

Tiempo total

Explicación: 20 step up+15 squat+10 medio burpees es una ronda, deben realizar las 3 rondas seguidas sin pausa, al terminar anotar el tiempo de trabajo.

3 minutos de descanso

- 4) 3 rondas por tiempo
 - 50 jumping jack
 - 50 skipping

Tiempo total

Explicación: 50 jumping jack + 50 skipping es una ronda, deben realizar las 3 rondas seguidas sin pausa, al finalizar anotar el tiempo de trabajo.

TABLA DE EJERCICIOS RUTINA 4

Ejercicio	Imagen de referencia
Medio burpees	
Step up	
Squat (sentadillas)	
Jumping jack	
Skipping	

¡¡Mantente activo!! Camina diariamente 30 minutos dentro de casa- realiza el aseo de tu dormitorio y ayuda en los quehaceres domésticos que puedas realizar.