

Asignatura: Educación Física y Salud

Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño

Curso: 7° Básico.

Fecha: 21/09/2020 al 04/10/2020

Guía N°4 de Priorización Curricular

Unidad: Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad.

OA: Desarrollar diversos ejercicios Físicos donde se trabaja la resistencia cardiovascular, fuerza muscular y la flexibilidad mediante ejercicios localizados.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de estaciones, 1 veces a la semana de:

- 1- Estocadas, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min.
- 2- Abdominales largos, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min.
- 3- Salto lateral, ida y vuelta con el pie derecho de forma continua. La mayor cantidad de repeticiones en 1 min.
- 4- Plancha, Mantener la postura por 1 min.
- 5- Sentadilla búlgara, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min.
- 6- Salto lateral, ida y vuelta con el pie izquierdo de forma continua. La mayor cantidad de repeticiones en 1 min.
- 7- Salto estrella, la mayor cantidad de repeticiones en min.

Debes realizar la secuencia completa de 7 ejercicios con un descanso de 1 minuto entre cada ejercicio, al terminar el ejercicio 7 tienes un descanso de 5 minutos, para luego empezar la segunda secuencia de 7 ejercicios con el mismo descanso de 1 minuto entre cada ejercicio, al terminar el ejercicio 7 tienes un descanso de 5 minutos, para luego empezar la tercera secuencia de 7 ejercicios con un descanso de 1 minuto entre cada serie, en resumen tienes que realizar cada ejercicio en tres ocasiones por cada sesión de entrenamiento (1 sesión de entrenamiento por semana).

Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de cada ejercicio debe investigar su ejecución y así poder desarrollarlo.

NOTA: El trabajo debe ser grabado en su totalidad (2 sesiones), posteriormente enviado y entregado al profesor a más tardar el 4 de Octubre mediante classroom.

*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156 o Email rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl

Ejemplo en imágenes de los 7 ejercicios a desarrollar

1. Estocadas.



2. Abdominales Largos



3. Salto lateral, ida y vuelta con el pie derecho de forma continua. La mayor cantidad de repeticiones en 1 min. (Se enviara video explicando el ejercicio).

4. Plancha.



5. Sentadilla Búlgara.



6. Salto lateral, ida y vuelta con el pie Izquierdo de forma continua. La mayor cantidad de repeticiones en 1 min. (Se enviara video explicando el ejercicio).

7. Sato Estrella.

