

Curso: 7° Básico A - B

Asignatura: Educación Física y Salud

Clase: 5-8 II Semestre

Instructivo:

- **LEE MUY BIEN LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR**
- **REvisa LA RUBRICA, PUBLICADA EN CLASSROOM, CON LOS CRITERIOS A EVALUAR**
- **GRABATE ALGUNOS DIAS REALIZANDO LA RUTINA DESCRITA EN ESTA GUÍA, LO PUEDES HACER CON TU CELULAR, CAMARA O PC, UTILIZANDO APLICACIONES GRATUITAS PARA LUEGO EDITAR.**
- **Aplicaciones gratuitas:**
ANDROID; Viva Video, Tik Tok, KineMaster, Power Director, In Shot, etc.
IOS (IPHONE); In Shot, kine Master, Splice, etc.
- **Enviar un video con los ejercicios realizados**
- **Duración del video 1 minuto con 30 seg. mínimo y 2 min máximo**
- **Debes explicar los ejercicios o si prefieres poner música de fondo (ambas alternativas son correctas)**
- **DEBES GRABARTE DE CUERPO COMPLETO PARA PODER OBSERVAR LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS**
- **Realizar la rutina de ejercicios, tres veces por semana, comenzando la semana del 21/09**
- **Debes alternar los días de la rutina con días de descanso; Ejemplo: lunes, miércoles y viernes realizar la rutina, martes, jueves y sábado descanso**
Es muy importante que sigas los ejercicios en el orden propuesto para evitar lesiones:
CALENTAMIENTO; EJERCICIOS DE RESISTENCIA; EJERCICIOS DE TONO MUSCULAR; FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN
- **LA PLATAFORMA CLASSROOM NO PERMITE VER A OTROS ESTUDIANTES LOS VIDEOS, POR LO TANTO, SOLO SERÁN VISTOS POR EL PROFESOR DE EDUCACION FÍSICA**

Contenido: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Fecha de entrega: 07 de octubre

RUTINA DE EJERCICIOS

CALENTAMIENTO

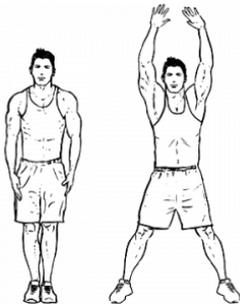
- Realizar movilidad articular durante 2 minutos
- Trotar suavemente en el lugar durante 1 minuto
- Realizar elongaciones (estirar los músculos) durante 2 minutos

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

- Elevar alternadamente las rodillas, a la altura de la cadera.
3 repeticiones de 30 segundos cada una, descansando 10 segundos entre cada repetición.

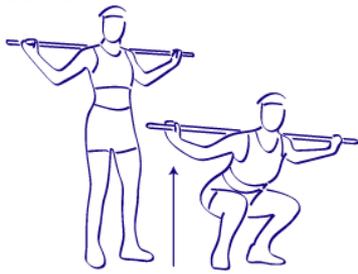


- Salto de tijeras, a ritmo de una repetición por segundo.
3 repeticiones de 30 segundos cada una, descansando 10 segundos entre cada repetición.



EJERCICIOS DE TONO MUSCULAR

- Sentadillas con palo de escoba. Espalda recta, separación de las piernas al ancho de hombros
3 series de 15 repeticiones cada una (una serie son 15 repeticiones) descanso 20 segundos entre cada serie



- Abdominales con manos detrás de la cabeza.
3 series de 15 repeticiones cada una (una serie son 15 repeticiones) descanso 20 segundos entre cada serie



- Ejercicio de glúteo y espalda. Elevar brazos y piernas alternando; brazo izquierdo pierna derecha, luego brazo derecho pierna izquierda eso es 1 repetición.
3 series de 10 repeticiones cada una (una serie son 15 repeticiones) descanso 20 segundos entre cada serie



FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN

- Elongaciones de brazos. Realizar los tres ejercicios alternando los brazos.
3 repeticiones de 10 segundos.



- Elongacion con piernas juntas y extendidas. Intenta llegar a la punta de los pies con tus dedos, si no puedes, hazlo hasta donde puedas soportar.
3 repeticiones de 15 segundos.



- Elongacion de cuádriceps. Flexionar y juntar las rodillas, espalda recta. Te puedes ayudar de una silla para tu equilibrio
3 repeticiones de 15 segundos cada pierna

