

**COLEGIO “REPÚBLICA DE FRANCIA”**

**EXEQUIEL FERNÁNDEZ 1433- FONO: 3793153.**

**“Con altas expectativas educamos para la vida”**

**GUÍA Nª2 DE TRABAJO PARA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**Profesor: Omar Oporto Díaz**

**PAUTA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA DESARROLLAR EN LA CASA**

**CURSO 7ª BÁSICO**

* **Objetivo:**
* **OA 03Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.**
* **OA 04 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos**
* **0A05 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés**
* **Antes de comenzar toma tu pulso con tus 2 dedos en la zona del cuello**
* **Recuerda tomar agua entre cada ejercicio**

**Indicadores de Evaluación**

* Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales.
* Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio.
* Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad.
* Toman agua para mantenerse hidratados.
* Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud.
* **INICIO**

Antes de comenzar cualquier actividad física se realizará un calentamiento para evitar lesiones, preparar el cuerpo para la actividad a desarrollar y elevar la temperatura corporal.

* Las pausas o descansos entre repeticiones son de 1 minuto y entre series es de 2 a 3 minutos. Recordar tener cuidado con los implementos y la zona de seguridad
* Responder las diferentes preguntas ,que se plantean en la guía una vez realizados los ejercicios

**CALENTAMIENTO**: Movilidad articular, diferentes desplazamiento y cambios de dirección, 10 minutos

* **DESARROLLO**
1. **Flexión y extensión de codo**

El trabajo es flexión y extensión de brazos

Se realizarán 4 series de 20 a 25 repeticiones



**Preguntas**

**1-¿Qué sensación tuviste al realizar el ejercicio?**

**2-¿Qué músculos trabajan en la flexión y extensión?**

**3-¿Qué cualidad física se aplica en este ejercicio? Nombra 3 beneficios.**

**4-¿ Comó estaban tus pulsaciones antes de comenzar y después de realizar el ejercicio?**

* **DESARROLLO**
1. **Desplazamientos**

Marca 2 líneas separadas a una distancia de 4 metros y realiza el recorrido de ida y vuelta por 50 segundos. Repite este ejercicio 8 veces/ descansa de 30 seg. a 1 minuto entre cada repetición.



**Preguntas**

**1-¿Qué sensación tuviste al realizar el ejercicio?**

**2-¿Qué músculos trabajan en la carrera?**

**3-¿Qué cualidad física se aplica en este ejercicio? Nombra 3 beneficios.**

**4-¿ Comó estaban tus pulsaciones antes de comenzar y después de realizar el ejercicio?**

* **DESARROLLO**
1. **Carrera**
* Debes correr una distancia de 4 metros desde un punto A hasta el B. Una vez que corras debes regresar caminando. Este ejercicio realiza 2 series de trabajo de 12 repeticiones.
* Pausa de descanso entre las series 2 minutos.



 **Preguntas**

**1-¿Qué sensación tuviste al realizar el ejercicio?**

**2-¿Qué músculos trabajan en la carrera?**

**3-¿Qué cualidad física se aplica en este ejercicio?**

**4-¿ Comó estaban tus pulsaciones antes de comenzar y después de realizar el ejercicio?**

* **DESARROLLO**
1. **Movilidad articular**

Una vez realizado los trabajos físicos debes realizar estos ejercicios de amplitud de movimiento. Realizar las posiciones durante 15 segundos, alternando las extremidades**.**



**Preguntas**

**1-¿Qué sensación tuviste al realizar el ejercicio?**

**2-¿Qué músculos trabajan en la amplitud del movimiento?**

**3-¿Qué cualidad física se aplica en estos ejercicio? Nombre 3 beneficios.**

**4-¿ Comó estaban tus pulsaciones antes de comenzar y después de realizar el ejercicio?**

* **VUELTA A LA CALMA**

**La elongación es muy importante una vez termina cada actividad, esto nos ayuda a relajar nuestra musculatura y evitar lesiones debido a los ejercicios.**

****

Queridos y queridas estudiantes les dejo un mensaje de motivación.

“Todo se puede en la vida, depende de tu esfuerzo, motivación y creer en lo que haces”.

***Departamento de Educación Física y Salud***