



## GUÍA DIGITAL N° 7

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana: Del 25 al 29 Mayo

### **1: OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Objetivo de Aprendizaje:	Contenido:
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrollar el pensamiento crítico en el área de la educación física.</li><li>➤ Desarrollar y reforzar capacidades físicas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cualidades Físicas Básica</li></ul>
Objetivo de la Clase:	Habilidades:
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ejercitar grupo muscular sección abdomen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Evaluar condición física personal</li><li>➤ Ejecutar plan de trabajo indicado</li></ul>

### 2: GUÍA

- ▶ Ejercitar grupo muscular región central

#### **Crunch abdominal**



Recuéstate sobre tu espalda y apoya los pies sobre una pared de tal manera que tus rodillas y caderas queden en un ángulo de 90 grados. Contrae los músculos abdominales.

Eleva la cabeza y los hombros del piso. Para evitar tensionar tu cuello, cruza los brazos sobre tu pecho en vez de trabarlos por detrás de la cabeza. Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas.

Regresa a la posición inicial y repite.



Los ejercicios del tronco fortifican los abdominales y otros músculos de la región central

- ▶ Los ejercicios de zona media fortifican los músculos centrales, que comprenden los músculos abdominales, los músculos de la espalda y los músculos que rodean la pelvis
- ▶ Puedes hacer estos ejercicios de fortalecimiento de la zona media sobre un piso alfombrado o una colchoneta.



3:

### 3:Tarea

#### **Instrucciones:**

- Lee con mucha atención y calma el ppt enviado
- Contesta y/o realiza los ejercicios con mucho ánimo y responsabilidad.

#### **Preguntas**

1.- ¿Cuál es el nombre del ejercicio que se muestra en la imagen?



2.- Al realizar el Cruch Abdominal, ¿Cual crees que es la parte de tu cuerpo que sufre mayor exigencia al realizarlo?





Colegio Isabel Riquelme  
Unidad Técnica Pedagógica

3.- ¿Cual de los ejercicios te costo realizar? ¿Por qué?

Todos hacemos la comunidad educativa, ante cualquier pregunta, estoy siempre dispuesto a ayudar.