

# GUÍA DE DIGITAL N9

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 7 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 08 AL 12 DE JUNIO 2020

**CONTACTO:** [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto:GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL)

ESPERANDO QUE TODOS MIS QUERIDOS ALUMNOS Y ALUMNAS ESTÁN DE LO MEJOR. LES MANDO ENERGÍA Y BUENA VÍBRA PARA ENFRENTAR OTRA SEMANA CON LA MEJOR DISPOSICIÓN POSIBLE.

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<b>OA 3 - OA 4</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA, RESPUESTAS CORPORALES EN EL EJERCICIO.</b>
<b>OBJETIVO CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<b>REALIZAR UNA SERIE DE EJERCICIO QUE COMBINANDO MOVIMIENTOS.</b>	<b>PLANIFICAR EJECUTAR ORDENAR.</b>



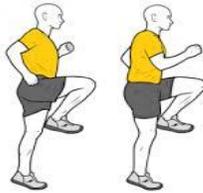
## 2. GUIA

**En esta parte, comenzaremos a abordar poco a poco lo relacionado a los deportes colectivos, sus fundamentos, reglamentos, etc. Pero, antes, revisaremos y realizaremos el entrenamiento físico que hay detrás de todo buen deportista. Para eso realizaremos una rutina de entrenamiento de media a alta intensidad. Y para refrescar la información y los contenidos vistos anteriormente, registraran las respuestas corporales que vayan presentando, por ejemplo: Sudoración leve, excesiva; aumento de pulsaciones cardiacas; etc.**

## 3.TAREA

REALIZAR 3 EJERCICIOS DE RESISTENCIA(1 SERIE DE 50 REPETICIONES C/U, SIN DESCANSO) REGISTRA EL TIEMPO QUE TARDASTE EN REALIZAR LA SERIE COMPLETA

➤ SKIPPING



➤ BURPEES

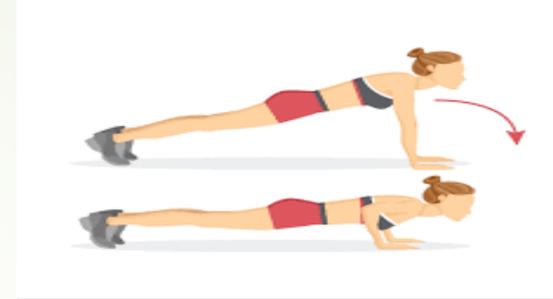


➤ SALTOS



REALIZA 3 EJERCICIOS DE FUERZA. 1 SERIE DE 50 REPETICIONES C/U. (SIN DESCANSO).

➤ FLEXIONES DE BRAZOS



➤ SENTADILLAS (CARGANDO UNA MOCHILA)

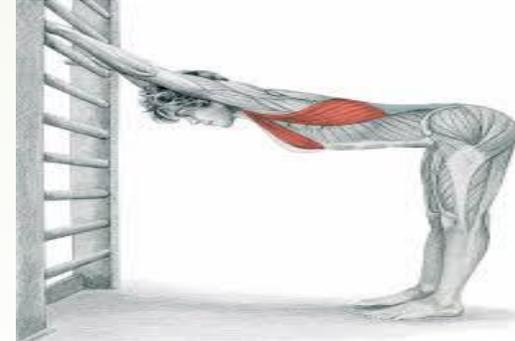


➤ EMPUJES DE HOMBRO (LLENAR DOS BOTELLAS DE AGUA DE 1 A 1/5 LT CADA UNA)



➤ REALIZAR 3 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. 3 SERIES DE 1 MINUTO CADA UNA.

➤ ESTIRAMIENTO DORSAL



➤ ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES



➤ ESTIRAMIENTO PECTORAL



- 
- ▶ Si realizan ejercicio físico, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después. Además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
  - ▶ **UN GRAN ABRAZO A USTEDES Y SU FAMILIA.**
- 