**GUIA DIGITAL N° 1**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**DOCENTE: NATHALIA MONTENEGRO Y GUILLERMO LAVADO.**

**CURSO 7° BASICO**

**Unidad 1**

**OA 3**: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Objetivo clase**: El objetivo de la siguiente guía de ejercicios es mejorar cada una de las aptitudes físicas mediante la realización de ejercicios de fuerza resistencia en forma estática o en movimiento. También, utilizar la capacidad de movimiento de nuestro propio cuerpo y además utilizar implementos poco convencionales para la realización de ciertos ejercicios (botellas, silla, mochilas, etc.)

**Calentamiento (Inicio):** Realizar 4 series de la siguiente secuencia de ejercicios, 30” segundos cada uno, sin descanso entre ellos (4 a 5 minutos)

1. Saltos en la cuerda a pies juntos
2. Abdominales cortos
3. Dorsales
4. Peso muerto (movimiento de recoger algo del suelo)

**Ejercicios de resistencia (Desarrollo):** Realizar 3 series de la siguiente secuencia de ejercicios, de 1’ minuto cada uno tomando una pausa de 1 minuto entre ellos.

1. Abdominales 90°
2. Sentadillas.
3. Flexiones de brazos
4. Empujes de hombro
5. Planchas

**Finalización:** Realizar 3 series de estiramientos de los grupos musculares ejercitados. 10” segundos cada uno

1. Con piernas extendidas tocar la punta de los pies con las manos.
2. Acostado de “guatita” (cubito ventral) realizar movimiento para mirar el techo (elevación del tronco.
3. Inclinar el tronco hacia ambos lados.
4. Sujetarse firmemente de alguna superficie con las manos y hacer fuerza hacia atrás.

**Recomendaciones:** Beber agua moderadamente durante la clase, en caso de aplicar pesos o cargas estas deben ser livianas. Al finalizar el ejercicio realizar aseo personal adecuado y cuidando especialmente el lavado de manos y de implementos para evitar cualquier tipo de contagio.

**Anexo 1 ejercicios.**

 

 EMPUJE DE HOMBRO



 SENTADILLA

 

 PESO MUERTO

 

 DORSALES