



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

GUÍA DIGITAL N°3

TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 7 mo

DOCENTE: Guillermo Lavado / Nathalia Montenegro.

SEMANA: 27 al 30 ABRIL 2020

CONTACTO: guillermoesteban90@hotmail.com

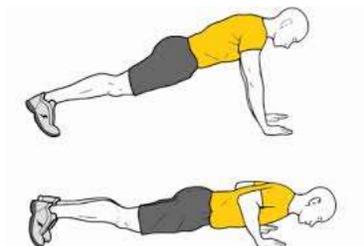
OBJETIVOS DE LA CLASE: Desarrollar la fuerza realizando ejercicios de fuerza estática y dinámica.

ACTIVIDAD Realizar una rutina de ejercicios como abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, entre otros. En series de 3 con 20 repeticiones cada una con descansos de 1 minuto entre cada serie.

Flexiones de brazos



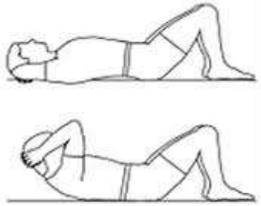
Progresión de flexiones de brazos





Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

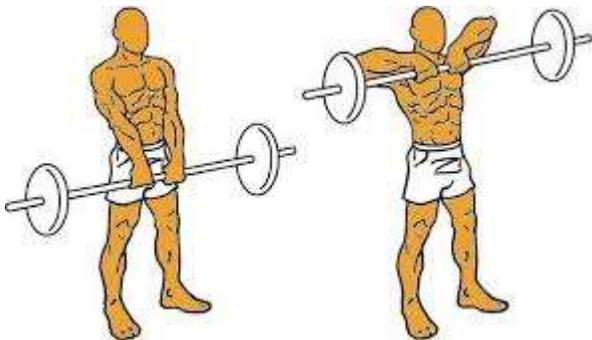
Abdominales



Sentadillas con carga: Cargando la mochila de colegio con algunas cosas de peso moderado, tomarla con ambos brazos (forma de cuna) y realizar el movimiento de sentadilla.



Jalones al cuello (con mochila)





Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

Estiramiento:

Con piernas juntas y extendidas, inclinar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos.

Tomar con mi mano el empeine y llevar al glúteo intentando guardar el equilibrio

Repetir 3 veces, 10 segundos cada una.