



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 19

LINEAMENTOS DE LA ASIGNATURA

- MANTÉN CERCA UNA BOTELLA CON AGUA PARA HIDRATARTE EN TODO MOMENTO
- BUSCA UN ESPACIO QUE TE PERMITA REALIZAR LA CLASE SIN ARRIESGARTE A SUFRIR UN ACCIDENTE
- UTILIZA ROPA CÓMODA

Ruta de aprendizaje

Recordar normas
básicas para la
clase

Conocer y
comprender el
objetivo de la
clase

Conocer las
actividades a
realizar

Desarrollar la
clase

Analizar lo
aprendido en la
clase

Objetivo de la clase

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos de velocidad, resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad.

INSTRUCCIONES PARA EL TRABAJO DE HOY

- EN LA SIGUIENTE CLASE PODRAS REALIZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS ENFOCADA EN DESARROLLAR TU CONDICION FISICA.
- DEBERÁS BUSCAR UN ESPACIO LO MAS AMPLIO POSIBLE DONDE NO SE TE DIFICULTE MOVER, PUEDE SER EL LIVING DE TU CASA O TU PATIO.
- REvisa el siguiente link con el resumen de lo visto a la fecha:
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=C2I_O-LSQ7M](https://www.youtube.com/watch?v=C2I_O-LSQ7M)

ACTIVIDAD

- PARA LA CLASE DE HOY NECESITARAS:
 - UNA BOLSA PLÁSTICA
 - UN LUGAR AMPLIO Y DESPEJADO PARA REALIZAR LA CLASE
 - ANOTA A CONTINUACIÓN TU FRECUENCIA CARDIACA Y ENVÍALA AL CORREO GASTON.CERDA@COLEGIO-AURORADECILE.CL

Frecuencia cardiaca en reposo	
Frecuencia cardiaca de trabajo	

Calentamiento:

Ejercicio	Tiempo de duracion	Link:
Jumping Jack:	45 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=t3QB4Ubn_fE
Skipping:	45 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=EOSaT3i53wg

DESARROLLO (REPÍTALO 2 VECES)

Ejercicio	Tiempo de duración	Link
Sentadilla con salto	35 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=pLagZv8F9gM
Plancha móvil	35 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=GiteV4gDgTI
Burpee	35 segundos	https://www.youtube.com/watch?v= xxhM_SyzoY
Lanzar la bolsa	10 repeticiones	https://www.youtube.com/watch?v=HuH_uVmsFjw
Abd con bolsa	10 repeticiones	https://www.youtube.com/watch?v=hV9Oel-5wXc

Vuelta a la calma

Ejercicio	link
Estiramiento cuerpo completo	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c&t=28s

FELICITACIONES!!!