



Guía de trabajo 7º básico

Educación Física

Nombre:..... Curso:.....

OA Semana 6: Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardíaca.

- A continuación, deberás realizar los siguientes ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física, para ello es importante que midas tu frecuencia cardíaca cada vez que se te pida y medir la intensidad del ejercicio a través de ella.
- Busca un lugar en tu casa que permita realizar actividad física de forma cómoda, no usaremos demasiado espacio, pero es importante que se haga sobre una superficie plana y despejada para evitar un accidente. Recuerda hidratarte en todo momento.
- **IMPORTAE:** en esta serie encontraras ejercicios en los que necesitaras ayudarte con algún peso, puede ser un paquete de arroz, lentejas, azúcar, etc. Lo importante es que utilices el mismo peso para cada extremidad y que este peso te permita realizar el ejercicio de forma correcta.
- Antes de comenzar tu clase controla tu frecuencia cardíaca anotándola en tu cuaderno, **tendrás que evaluar tu frecuencia cardíaca 3 veces, la primera vez al iniciar la clase, luego al terminar el desarrollo de la clase y finalmente después de la vuelta a la calma.**

Movilidad articular

En este momento toma tu frecuencia cardíaca y anótala en tu cuaderno



Tronco: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

Cuello: repite cada ejercicio durante 15 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

Extremidad inferior: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza amplios.



Colegio
Aurora
De Chile

Calentamiento

Recuerda mantenerte hidratado.

A continuación, puedes elegir tu calentamiento, para esto te dejo 2 opciones realizar skipping y jumping jacks durante 8 minutos o realizar un baile entretenido.

Si eliges la opción 1 repite los ejercicios 4 veces cada uno

Si eliges la opción 2 pincha el link, o puedes crear tu propia coreografía.

Opción 1: Baile entretenido

<https://www.youtube.com/watch?v=E79M7JuDvMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHK>

Opción 2: Skipping y jumping Jack

Skipping: en una superficie plana comienza a elevar tus rodillas realizando el movimiento de forma cíclica y rítmica

Tiempo de trabajo 1 minuto

https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A

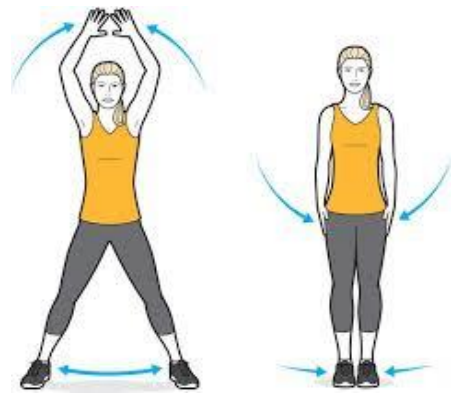


Jumping Jacks

Tiempo de trabajo: 30 segundos

Descanso: 20 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRmUs>





Colegio
Aurora
De Chile

Desarrollo

IMPORTANTE: REPITE CADA EJERCICIO UNA VEZ Y ANOTA LA CANTIDAD DE REPETICIONES QUE REALIZASTE EN AQUELLOS EJERCICIOS SELECCIONADOS, LUEGO VUELVE A REALIZAR LA RUTINA Y ANOTA POR SEGUNDA VEZ TUS RESULTADOS

Sentadilla: separa tus piernas a la anchura de tus hombros, manteniendo la espalda recta, baja hasta donde te sea cómodo sin doblar tu espalda y luego vuelve a subir de manera controlada.

Tiempo de trabajo: 15 **repeticiones**.

Descanso: 1 minuto.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4>



Estocadas: párate lo más derecho posible y con tu pie izquierdo da un paso hacia adelante intentando acercar tu rodilla derecha al piso, luego rechaza el piso con tu pierna izquierda hasta volver a quedar erguido, repite cambiando de pie.

Repeticiones: 12 con cada pierna

Recuperación: 1 minuto

https://www.youtube.com/watch?v=I1RB_azA6c





Colegio
Aurora
De Chile

Flexiones de brazo:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=wpNIP-dkut4>



Elevación lateral de hombros: párate derecho y utilizando dos pesos iguales (uno en cada mano) eleva tus brazos hasta quedar perpendicular con tus hombros, luego baja de forma lenta y controlada.

Repeticiones: 12

Recuperación 1 minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbRaEr7yPvg>



Kurt de bíceps: utiliza dos pesos iguales, uno en cada mano, párate derecho con los brazos a los costados luego sin despegar los codos de tus costillas sube tus manos hasta la línea del pecho, baja lentamente y repite.

Repeticiones: 12 por cada brazo

Recuperación: 30 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=HPSwSA1sqS0>

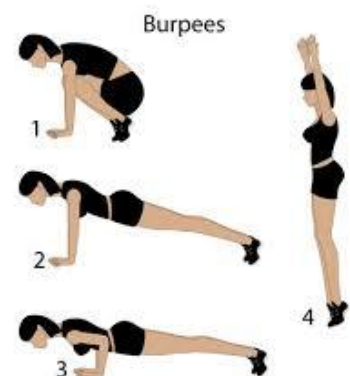


Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>





Colegio
Aurora
De Chile

Crunch:

Tiempo d trabajo: 1 minuto

Recuperación: 30 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=0sUz898onTE>



Plancha:

Tiempo de trabajo: 1 minuto segundos

Recuperación: 30 segundos

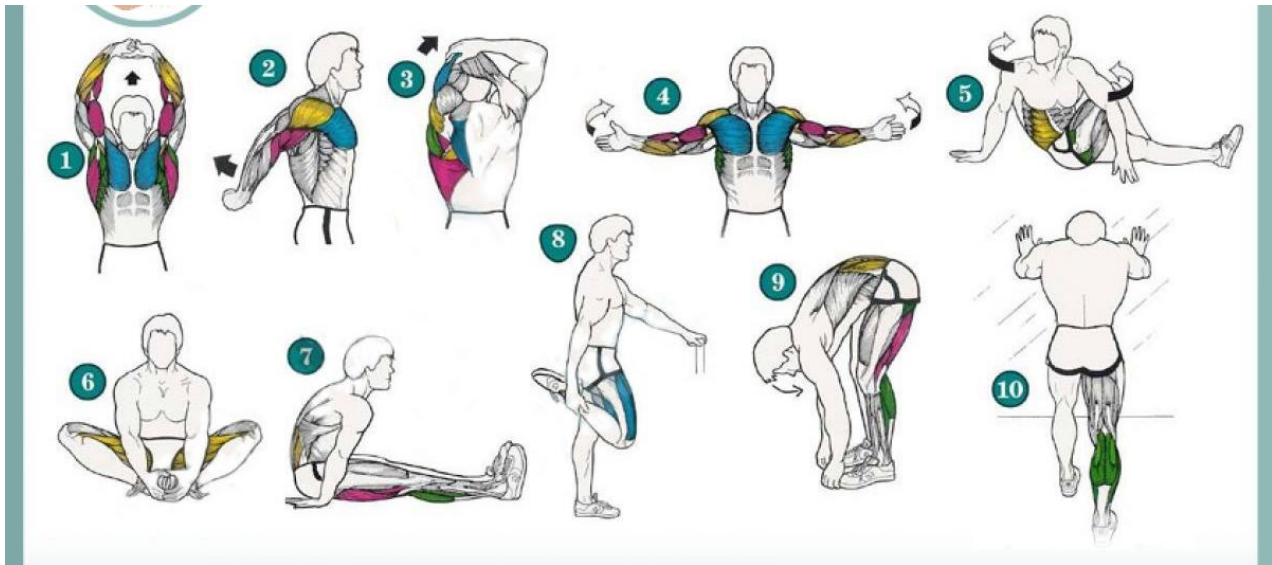
<https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8>



IMPORTANTE

Vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca en este momento

Vuelta a la calma – flexibilidad



Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos

Al terminar vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca

	Frecuencia Cardíaca	Baja – Media – Alta (intensidad)
Frecuencia cardíaca inicial		
Frecuencia cardíaca de trabajo		
Frecuencia cardíaca final		



Colegio
Aurora
De Chile

Completa la siguiente tabla con el número de repeticiones que lograste realizar.

Ejercicio	Numero de repeticiones 1	Numero de repeticiones 2
Sentadilla		
Flexión de brazos		
Burpee		
Crunch		

Cualquier consulta realizarla al correo: gastonm.a.c.g@gmail.com