



## Guía de trabajo 7º básico

### Educación Física

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

**OA Semana 8:** Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren superior determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca.

- A continuación, deberás realizar los siguientes ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física, para ello es importante que midas tu frecuencia cardiaca 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 cardiaca anotándola en tu cuaderno, **tendrás que evaluar tu frecuencia cardiaca 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.**
- **Al final de la clase aparece un cuadro que tendrás que ir llenando** con el numero de repeticiones que logras realizar, para esto te pido que solo cuentes la que están bien realizadas, **por favor no pierdas la técnica del ejercicio** buscando realizar mas repeticiones (calidad no solo cantidad).
- A continuación, te dejo el siguiente link donde se explica la correcta técnica de cada ejercicio. [https://www.youtube.com/watch?v=pFp2cxnQC\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=pFp2cxnQC_8)

### Movilidad articular

[En este momento toma tu frecuencia cardiaca 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 un baile entretenido o skipping y jumping jacks durante 6 minutos.

Si eliges la opción 1 pincha el link, o puedes crear tu propia coreografía.

Si eliges la opción 2 repite los ejercicios 3 veces cada uno

**Opción 1: Baile entretenido** <https://www.youtube.com/watch?v=E79M7JuDvMg>

**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](https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A)





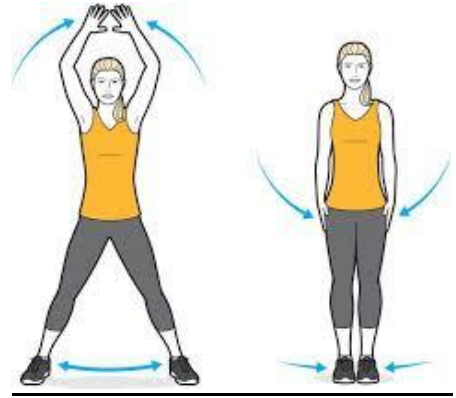
Colegio  
Aurora  
De Chile

### Jumping Jacks

Tiempo de trabajo: 30 segundos

Descanso: 20 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRrmUs>



## 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**

### Flexiones de brazo:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Anota cuantas repeticiones lograste

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





Colegio  
Aurora  
De Chile

**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 40 segundos

<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: 15 por cada brazo

Recuperación: 30 segundos



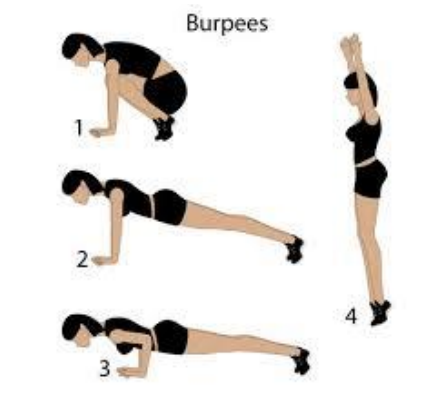
### Burpee:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Anota cuantas repeticiones lograste

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



### Crunch:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Recuperación: 30 segundos

Anota cuantas repeticiones lograste

<https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>





Colegio  
Aurora  
De Chile

**Plancha:**

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Recuperación: 30 segundos

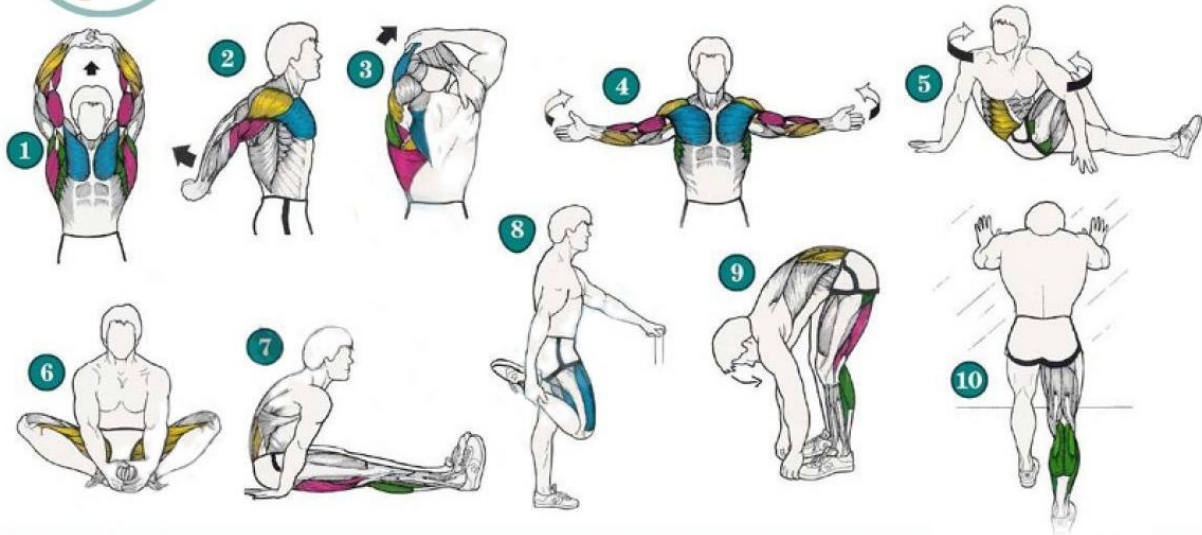
<https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8>



**IMPORTANTE**

**Vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca en este momento**

**Vuelta a la calma – flexibilidad**



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

Al terminar vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca

	Frecuencia Cardiac	Baja – Media – Alta (intensidad)
Frecuencia cardiaca inicial		
Frecuencia cardiaca de trabajo		
Frecuencia cardiaca final		



Colegio  
Aurora  
De Chile

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

<b>Ejercicio</b>	<b>Numero de repeticiones 1</b>	<b>Numero de repeticiones 2</b>
<b>Flexión de brazos</b>		
<b>Burpee</b>		
<b>Crunch</b>		

Cualquier consulta realizarla al correo: [gaston.cerda@colegio-auroradechile.cl](mailto:gaston.cerda@colegio-auroradechile.cl)