



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

Educación física y salud

Profesor: Gastón Cerda
Semana 18

Lineamientos 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

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

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.

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-auroradechile.cl

Frecuencia cardiaca en reposo	
Frecuencia cardiaca de trabajo	

Anota a continuación el ejercicio d la rutina que a tu parecer es mas intenso y también anota el que a tu parecer es menos intenso

Ejercicio mas intenso	
Ejercicio menos intenso	

Calentamiento

Ejercicio	Tiempo de duracion	Link:
Jumping Jack:	40 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=t3QB4Ubn_fE
Skipping:	40 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=EOSaT3i53wg

Desarrollo (repítelo 2 veces)

Ejercicio	Tiempo de duración	Link
Sentadilla con salto	35 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=pLagZv8F9gM
Plancha móvil	30 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=GiteV4gDgTI
Burpee	30 segundos	https://www.youtube.com/watch?v=_xxhM_SyzoY
Lanzar la bolsa	10 repeticiones	https://www.youtube.com/watch?v=HuH_uVmsFjw

Vuelta a la calma

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

FELICITACIONES!!!