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

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.

- Revisa el siguiente link con lo visto a la fecha: https://www.youtube.com/watch?v=XpCau5cVkIQ

# 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: | 45 segundos | https://www.youtube.com/watch?v=t3QB4Ubn_fE |
| Skiping: | 45 segundos | https://www.youtube.com/watch?v=EOSaT3i53wg |

## Desarrollo (repítelo 2 veces)

| Ejercicio | Tiempo de duración | Link |
|---|---|---|
| Sentadilla con salto | 40 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!!!