

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

GUIA N°2 EDUCACION FISICA 7° Basicos	
NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____	

Objetivos(s) de aprendizaje: Ejecutar los principios del entrenamiento de la aptitud física en un programa personal de ejercicios.

LEER LAS SIGUIENTES DEFINICIONES:

Actividad física

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Condición física

La condición física, forma física o aptitud física, es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, se define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

Fuerza muscular

Se puede definir como la capacidad que tiene un músculo de desarrollar tensión contra una carga en un único esfuerzo durante la contracción. Ejemplo: cuando se realiza una flexión y extensión de codo, empuñando en la mano un objeto con algún peso determinado. Si analizamos la musculatura del brazo entramos una contracción muscular en el bíceps.



Programa de ejercicios creado para **2** semanas

Un programa de ejercicio, consiste en ordenar de una u otra forma el trabajo físico que se requiere emplear, de tal manera que nos permita progresar hacia un objetivo de manera que sea pausado y sin comprometer a nuestro cuerpo alguna lesión muscular u ósea.

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

Actividad

A continuación, se les presenta una pequeña rutina de ejercicios para realizar en casa. Son ejercicios básicos correspondientes a la unidad que estamos trabajando, de los cuales se pueden obtener múltiples beneficios, con el fin de potenciar las habilidades motrices trabajadas en años anteriores y también mejorar su condición física actual. Es que dicha rutina se deberá realizar dos a tres veces por semana (considerando el tiempo y las capacidades de cada estudiante).

Por favor considerar las siguientes observaciones:

1. Realizar la planilla de manera consiente.
2. Enviar **primera evidencia 22/05/20**
3. Enviar **segunda evidencia 29/05/20**
4. Envía un video realizando alguno de los ejercicios en la rutina. (enviar por correo caguilera@secst.cl)

Es de suma importancia el apoyo y supervisión del apoderado o adulto.

Contador de ejercicios por semana “numero 1”

CALENTAMIENTO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<p>Jumping jacks: Saltos de tijeras o payasitos. Se realizan con los pies juntos y brazos a los lados, doblando las rodillas se realiza un pequeño salto y mientras se está en el aire, se deben levantar los brazos por encima de la nuestra cabeza. Deben ser en <u>3 series (S) de 45 segundos cada una.</u></p> <p>Al realizar la actividad de manera efectiva debe marcar con un ticket, si no se logra debe marcar con una cruz.</p>	S: S: S:	S: S: S:	S: S: S:

EJERCICIO	DIA 1/ TIEMPO 30 SEG.	DÍA 2/ TIEMPO 30 SEG.	DÍA 3/ TIEMPO 30 SEG.
<p>Planchas isométricas: La ubicación inicial es (como si fueras a realizar una flexión de codos), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen y respira con tranquilidad.</p> <p>Deberá repetir la mayor cantidad de</p>	T1: S1: T2: S2:	T1: S1: T2: S2:	T1: S1: T2: S2:

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

sentadillas posibles en dos series de 30 segundos . Escribir el tiempo (T) y la serie (S) en la casilla correspondiente al día.			
EJERCICIOS	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.
Skipping o trote en el lugar: de pie, en un lugar plano, elevar rodillas hasta el nivel de la cintura y repetir (los brazos acompañan el movimiento). La segunda opción del trote en el lugar puede ser a una intensidad leve. Cualquiera de los dos ejercicios debe ser en 3 series (S) de 45 segundos. Al realizar la actividad de manera efectiva debe marcar con un ticket, si no se logra debe marcar con una cruz.	S1: S2: S3:	S1: S2: S3:	S1: S2: S3:

Vuelta a la calma

Comienza con ejercicios de estiramiento o elongación. También es necesario que el cuerpo recupere el ritmo de respiración producido por el esfuerzo físico (en el caso que el ritmo de la respiración sea acelerado, se aconseja controlarlo hasta disminuirlo).

Contador de ejercicios por semana “numero 2”

CALENTAMIENTO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
----------------------	-------	-------	-------

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

<p>Jumping jacks: Saltos de tijeras o payasitos. Se realizan con los pies juntos y brazos a los lados, doblando las rodillas se realiza un pequeño salto y mientras se está en el aire, se deben levantar los brazos por encima de la nuestra cabeza. Deben ser en <u>3 series (S) de 45 segundos cada una.</u></p> <p>Al realizar la actividad de manera efectiva debe marcar con un ticket, si no se logra debe marcar con una cruz.</p>	S:	S:	S:
	S:	S:	S:
	S:	S:	S:

EJERCICIO	DIA 1/ TIEMPO 30 SEG.	DÍA 2/ TIEMPO 30 SEG.	DÍA 3/ TIEMPO 30 SEG.
<p>Planchas isométricas: La ubicación inicial es (como si fueras a realizar una flexión de codos), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen y respira con tranquilidad. Deberá repetir la mayor cantidad de sentadillas posibles en dos series de 30 segundos.</p> <p>Escribir el tiempo (T) y la serie (S) en la casilla correspondiente al día.</p>	T1: S2: T2: S2:	T1: S2: T2: S2:	T1: S2: T2: S2:
EJERCICIOS	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.	DIA 1/ TIEMPO 40 SEG.

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

<p>Skipping o trote en el lugar: de pie, en un lugar plano, elevar rodillas hasta el nivel de la cintura y repetir (los brazos acompañan el movimiento). La segunda opción del trote en el lugar puede ser a una intensidad leve. Cualquiera de los dos ejercicios debe ser en 4 series (S) de 45 segundos.</p> <p>Al realizar la actividad de manera efectiva debe marcar con un ticket, si no se logra debe marcar con una cruz.</p>	S1:	S1:	S1:
	S2:	S2:	S2:
	S3:	S3:	S3:
	S4:	S4:	S4:

Vuelta a la calma

Comienza con ejercicios de estiramiento o elongación. También es necesario que el cuerpo recupere el ritmo de respiración producido por el esfuerzo físico (en el caso que el ritmo de la respiración sea acelerado, se aconseja controlarlo hasta disminuirlo).

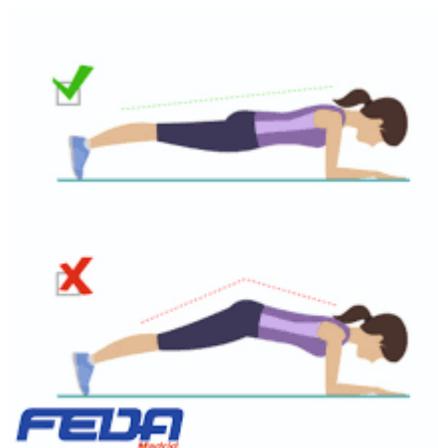
Importante: Por cada serie de trabajo se recomienda un descanso de 30 segundos.

Descripción grafica de ejercicios:

Jumping Jacks:



Planchas isométricas :



Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

Skipping o trote en el lugar:

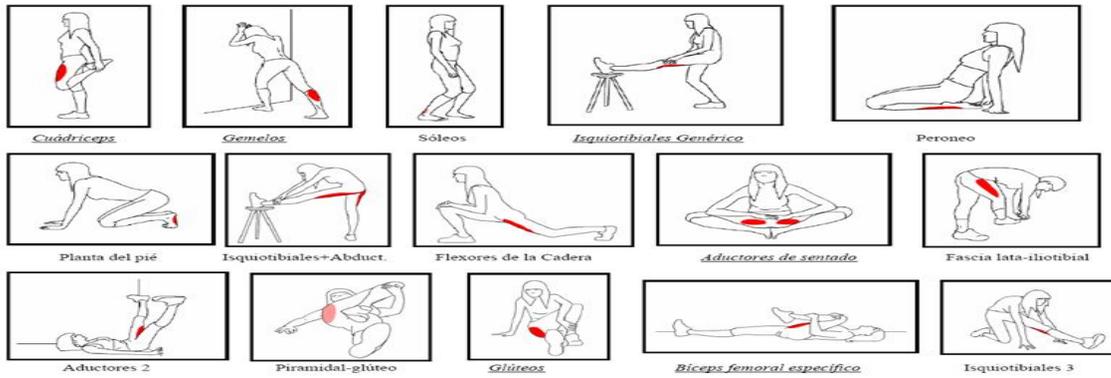
Skipping



Inspirar y exhalar continuamente mientras se realiza el ejercicio.

www.NutricionyEntrenamiento.fit **FiT**

Ejercicios para vuelta a la calma:



* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones.