

Guía de Educación Física N° 13 - 7°Básico AB- Semana 15

OBJETIVO DE LA CLASE : Combinar diferentes capacidades físicas en rutina de entrenamiento identificando las zonas musculares trabajadas.

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

Profesor: Claudio Morales Olave - Oscar Navarro

Fecha : 13 al 17 de Julio del 2020

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. RUT *

3. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7° Básico A - Profesor Oscar Navarro

7° Básico B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que en los desafíos de las semanas anteriores hemos realizado diferentes ejercicios, los cuales recordamos por medio de imágenes y sus beneficios.

También hemos visto las parte de un entrenamiento calentamiento por medio de estiramientos activos, la realización del ejercicio o plan de entrenamiento y para finalizar, los estiramientos pasivos.



2.- CONTENIDO

Esta semana conoceremos un ejercicio que se suma a nuestra rutina de ejercicios el cual se encarga de fortalecer la parte anterior de nuestro cuerpo en la zona abdominal. El ejercicio se llama “Plancha abdominal” el cual tiene muchas variaciones, las cuales iremos conociendo de manera gradual.

La Plancha abdominal no solo trabaja la zona del abdomen, ya sabemos que los ejercicios siempre trabajan una gran cantidad de músculos y esta no es la excepción.

PLANCHA ABDOMINAL

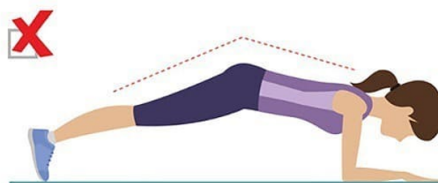
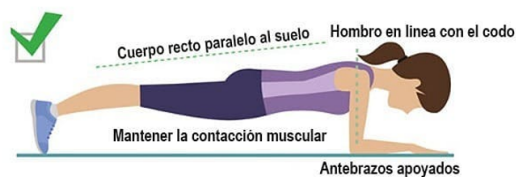
Plancha abdominal paso a paso

Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta.

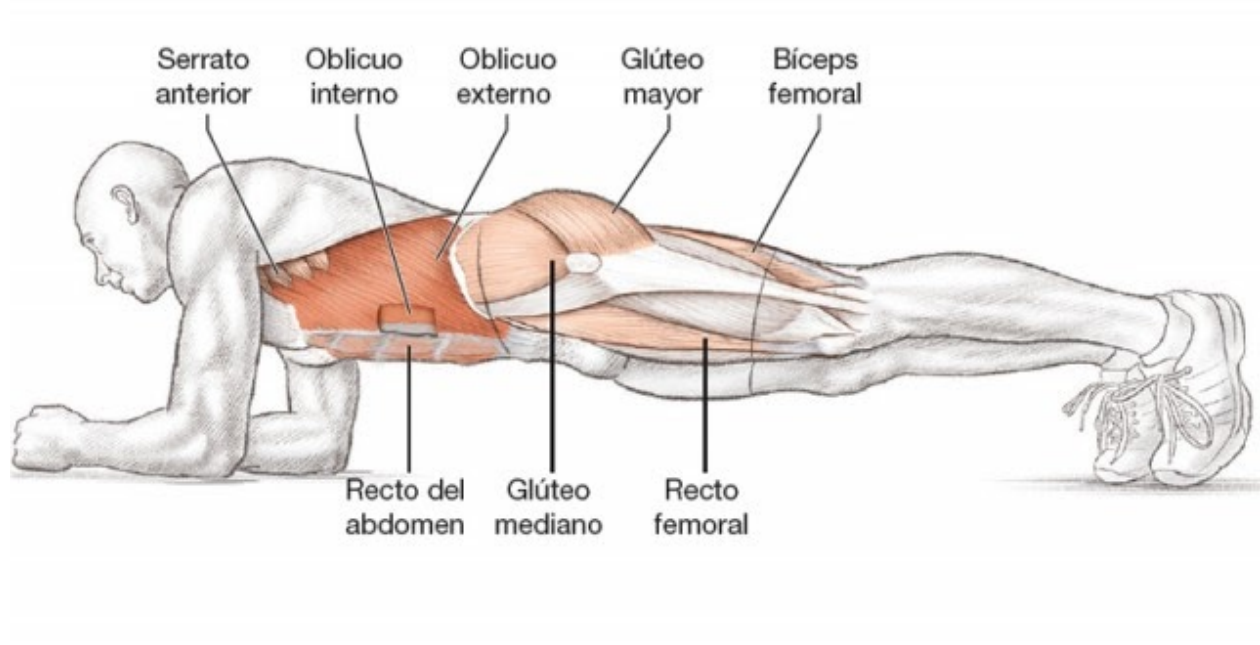
Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda.

Mantenemos la espalda recta y notamos como se activa la musculatura de todo el cuerpo, además de los glúteos, deltoides, brazos y musculatura de la pierna.

Aprieta fuertemente el **abdomen** y respira con tranquilidad

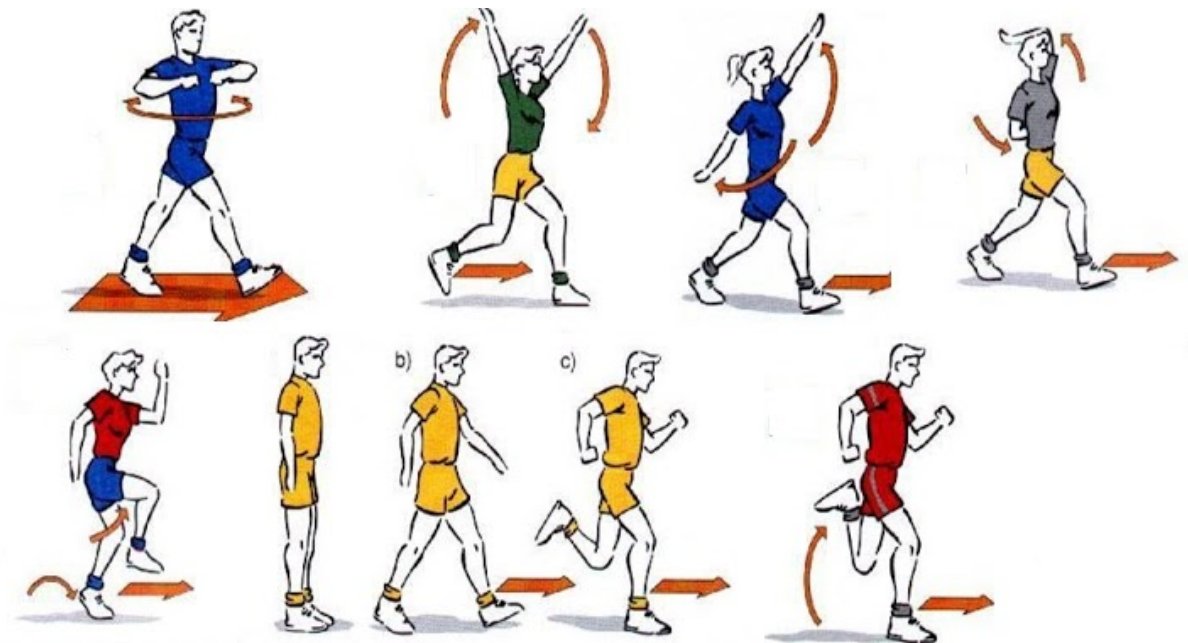


MÚSCULOS QUE SE TRABAJAN EN LA PLANCHA ABDOMINAL



3.- DESAFÍO: RUTINA DE EJERCICIOS PASO A PASO

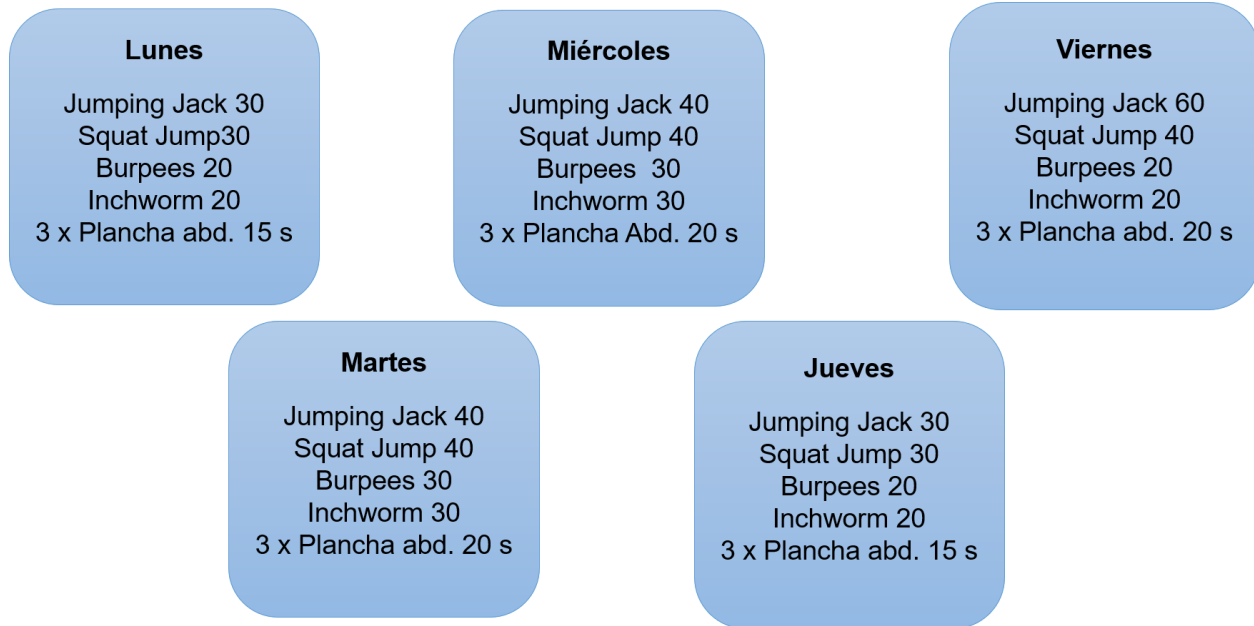
PASO 1: CALENTAMIENTO: Siempre antes de comenzar un ejercicio físico es recomendable mediante estiramientos activos, como la movilidad articular ya sea de rotación, circunducción o pendulares de nuestros segmentos corporales como también la elongación. Recomendado 10 a 20 minutos aproximadamente.



RECUERDA QUE LAS ARTICULACIONES TIENEN UN RANGO DE MOVIMIENTO ¡¡ NO TE VAYAS A LESIONAR !!



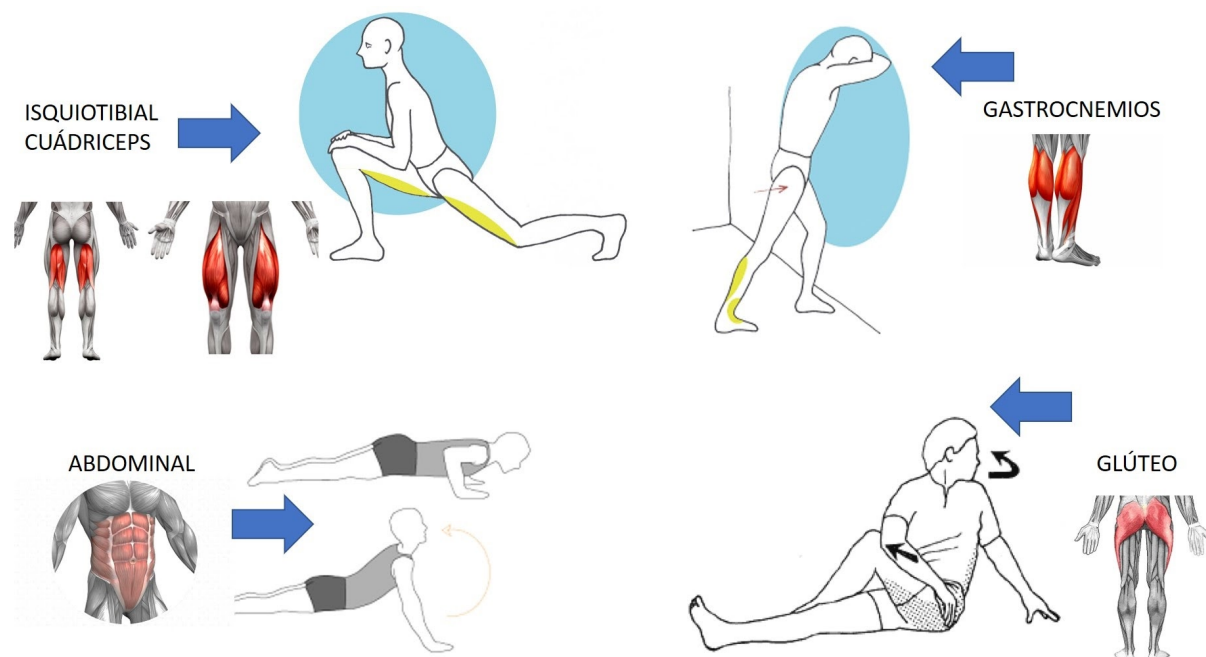
PASO 2: RUTINA DE EJERCICIOS: Se suma la plancha abdominal a la rutina, la cual debes realizar 3 veces por 20 o 30 segundos según el día.



PASO 3: VUELTA A LA CALMA

Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas como se detalla en la guía.

PASO4: ESTIRAMIENTOS - Vuelta a la calma



RECUERDA LLEVAR UN REGISTRO DIARIO DURANTE TODA LA SEMANA

ENVÍAME UN VÍDEO SI TIENES DUDAS SOBRE ALGÚN EJERCICIO O SI DESEAS QUE MOSTRAR TUS AVANCES DE DEJO MI CORREO ELECTRÓNICO: claudio.morales@colegio-espana.cl

Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines la rutina de ejercicios. Al finalizar colocas enviar y tendrás las respuestas de manera automática.

4. ¿Cuales son los músculos mas trabajados en la plancha abdominal? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Abdominales y Glúteos.
- b) Pectorales y abdominales.
- c) Bíceps y tríceps.
- d) Ninguna de las anteriores.

5. Observa la rutina de ejercicios: los días lunes y viernes se hacen menos repeticiones, porque: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) el entrenamiento va de menor a mayor complejidad.
- b) para preparar a mi cuerpo después de dos días de descanso.
- c) de esta manera no fatigo a mi cuerpo.
- d) Todas las anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios