

# Guía de Educación Física N° 14 - 7°Básico AB- Semana 16

OBJETIVO DE LA CLASE : Crear una rutina de entrenamiento en base a los ejercicios que ya han practicado para mejorar su condición física. Considerando series, repeticiones y los descansos dentro del ejercicio.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Profesor: Claudio Morales Olave - Oscar Navarro

Fecha : 20 al 24 de Julio del 2020

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. 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, el ejercicio de la semana pasada se llama "Plancha abdominal" el cual tiene muchas variaciones, las cuales iremos conociendo de manera gradual.

Este ejercicio trabaja la zona del abdomen, piernas y glúteos, los cuales deben estar contraídos para mantener una postura adecuada durante su ejecución.



## 2.- CONTENIDO

### Terminología de una rutina de ejercicios

**Serie:** Conjunto de repeticiones ordenadas. Por ejemplo: una serie de 60 repeticiones de abdominales ordenadas en tres grupos de 20 abdominales cada una.

**Repeticón:** Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio por ejemplo un abdominal o flexiones de brazos.

**Descanso activo:** descansar mientras nos seguimos ejercitando, por ejemplo realizar un trabajo de brazos y luego un ejercicio de piernas, realizar una caminata después de haber realizado un trabajo con pesas.

**Descanso pasivo:** También llamado **descanso** total, es cuando no realizamos ningún tipo de actividad física. Consiste en parar completamente la actividad y no realizar ningún tipo de ejercicio los días que no entrenamos

**Alternancia muscular:** consiste en trabajar grupos musculares diferentes, es decir si el día lunes realice un trabajo de piernas, el día martes debo realizar un trabajo de brazos.

**Movilidad articular:** como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras articulaciones sin ninguna carga o peso extra, por ejemplo: hacer movimientos de cuello en forma de círculos.

## LISTADO DE EJERCICIOS TRABAJADOS

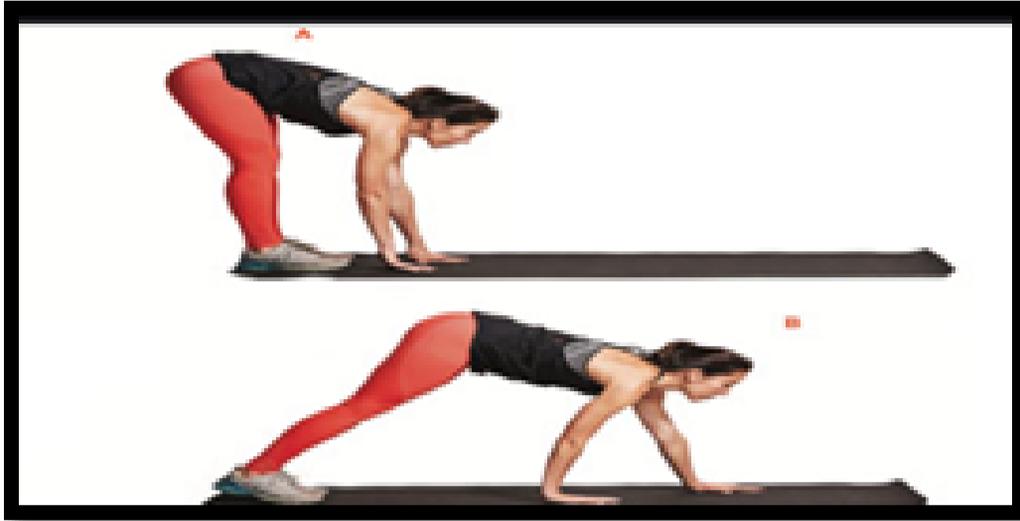
LISTADO DE EJERCICIOS YA PRACTICADOS	
Jumping Jack	Squat Jump30
Burpees	Inchworm
Plancha abdominal	Salto en extensión
Salto en longitud	Flexiones de brazo
Sentadillas	Estocadas
No te olvides del calentamiento y de los estiramientos	

## 3.- DESAFÍO: CREA UNA RUTINA PARA ENTRENAR EN EL HOGAR

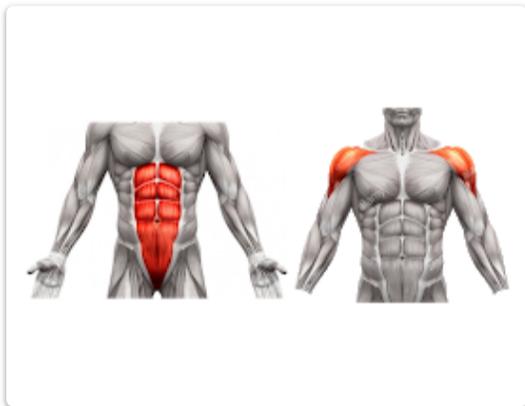
Ejercicio		Series	Músculo trabajado	Repeticiones	DIAS A TRABAJAR
1	Plancha Abdominal	3	Abdominales	15 segundos	Lunes Miércoles Viernes
2					
3					
4					
5					

## CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS COMO TICKET DE SALIDA

3. 1.-¿Qué Grupos musculares deberías estirar (Flexibilidad) después de la ejecución del siguiente ejercicio? \* 1 punto



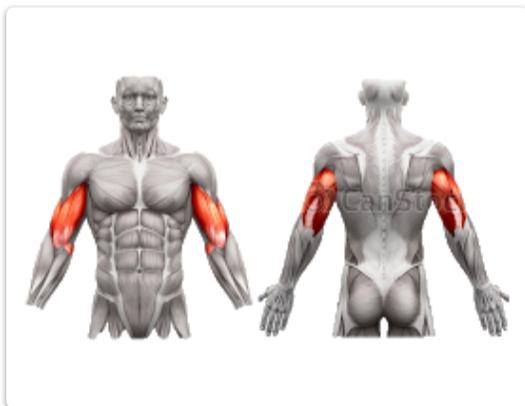
Marca solo un óvalo.



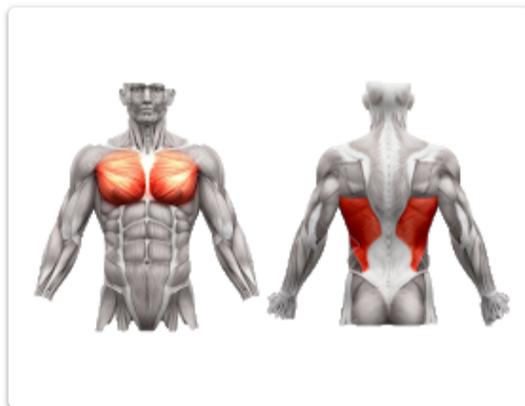
a) Abdominales - Deltoides.



b) Isquiotibiales - Cuádriceps .



c) Bíceps - Tríceps



d) Dorsales - Pectorales

4. ¿Cuál definición es la que mejor se ajusta a la recuperación corporal? \* 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.
- b) Restablecer los sustratos energéticos.
- c) sobre compensar el organismo para el equilibrio del tono muscular.
- d) Enfriar el cuerpo y mejorar la quema de calorías.

Cuando termines tu rutina de  
entrenamiento  
me la puedes enviar por correo  
electrónico  
[claudio.morales@colegio-espana.cl](mailto:claudio.morales@colegio-espana.cl)  
[oscar.navarro@colegio-espana.cl](mailto:oscar.navarro@colegio-espana.cl)



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios