

Educación Física - 7°Básico AB-OA3 - N°23

Semana 27.

Objetivo: Realizar test que mida la condición física para establecer metas de autosuperación personal.

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).

Indicadores:

Ejecutan un test de condición física para determinar registros personales y verificar sus avances.

Fecha: 19 al 23 de Octubre del 2020.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales.

***Obligatorio**

1. Dirección de correo electrónico *

2. NOMBRE Y APELLIDO *

3. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

1.- Retroalimentación.

Recordemos que la semana pasada revisamos algunos tipos de coordinación y los vinculamos a un ejercicio de plancha abdominal para fortalecer la parte anterior de nuestro cuerpo.

Coordinación óculo manual y óculo podal. ¿lo recuerdas? Es importante que recuerdas los temas abordados en las guías anteriores y por sobre todas las cosas que **realices los ejercicios** que te entregamos para que tu condición física mejore.

2-. Contenido.

Cada cierto tiempo vamos a ir tomando algunos controles físicos que nos permitan evaluar nuestra condición física y establecer algunas metas de superación personal para ir mejorando nuestro trabajo de manera individual.

En el trabajo de esta semana vamos a realizar flexiones de brazos y abdominales en 1 minuto de trabajo de la siguiente forma.

3.- Desafío.

Todos los días debes hacer 1 minuto de trabajo en la mañana y otro en la tarde, debes registrar la cantidad de repeticiones y luego me las envías por correo electrónico.

1 minuto de abdominales

1 minuto de Flexiones de brazos

Solo necesitas una toalla para estas actividades

TEST: Abdominales en 1 minuto de trabajo continuado

1 minuto de abdominales

Instrucciones:

- Te acuestas en el suelo.
- Piernas flexionadas.
- Brazos cruzados.
- Subir a tocar con los codos los muslos.
- Contar la cantidad de veces que los codos tocan los muslos.
- Si no toca, no se cuenta como repetición.

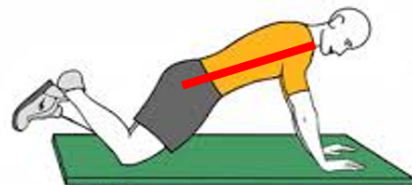
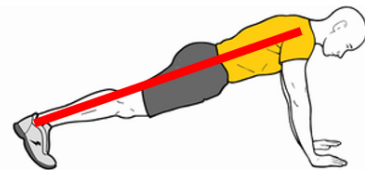


TEST: Flexiones en 1 minuto de trabajo continuado.

1 minuto de Flexiones de brazos

Instrucciones:

- Te acuestas en el suelo.
- Piernas Estiradas o flexionadas según la flexión que decidas realizar.
- Si es con apoyo de rodillas, debes colocar algo como una toalla o colchoneta y debes cruzar los pies.
- Apoyo de manos bien abiertas.
- Estirar los brazos.
- Contar la cantidad de veces que se estiran los brazos.
- Si no se estiran por completo no se considera una repetición.
- La línea roja marca la postura correcta, se debe alinear la cadera con los hombros sin sacar glúteos hacia atrás o bajar caderas al suelo.



TICKET DE SALIDA

4. 1.- ¿Qué Músculo se trabaja principalmente en las flexiones de brazos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Bíceps.
 b) Tríceps.
 c) Pectoral.
 d) Deltoides.

5. 2.- ¿Para qué realizamos test de condición física? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Para medir nuestro progreso.
 b) Nos permite establecer metas de autosuperación personal.
 c) Nos ayuda a medir nuestro progreso en los ejercicios.
 d) todas las anteriores.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios