

# Formulario sin título

Objetivo: crear rutina de entrenamiento utilizando vocabulario técnico con diferentes tipos de ejercicios.

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:

- Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su entrenamiento durante las vacaciones.
- Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.

Fecha: 2 al 6 de Noviembre 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 el trabajo de nuestra última sesión, en este debías realizar un Test abdominal y otro de flexiones de brazos. ¿Los pudiste realizar? ¿Cómo te fue? ¿me enviaste los resultados?

Es muy importante realizar los test con cierta frecuencia, sobre todo en este período que nos encontramos en casa. Ya que no realizamos la misma actividad física que hacíamos en un año escolar normal.

## 2.- CONTENIDO

**Vamos a recordar algunos conceptos que ya habíamos trabajado hace unas semanas atrás**

**Intensidad**

**Estiramientos**

**Sobrecarga**

**Repeticiones**

**Series**

**Frecuencia cardíaca**

**Rutina de ejercicios**

**Alternancia**

**Calentamiento**

**Movilidad Articular**

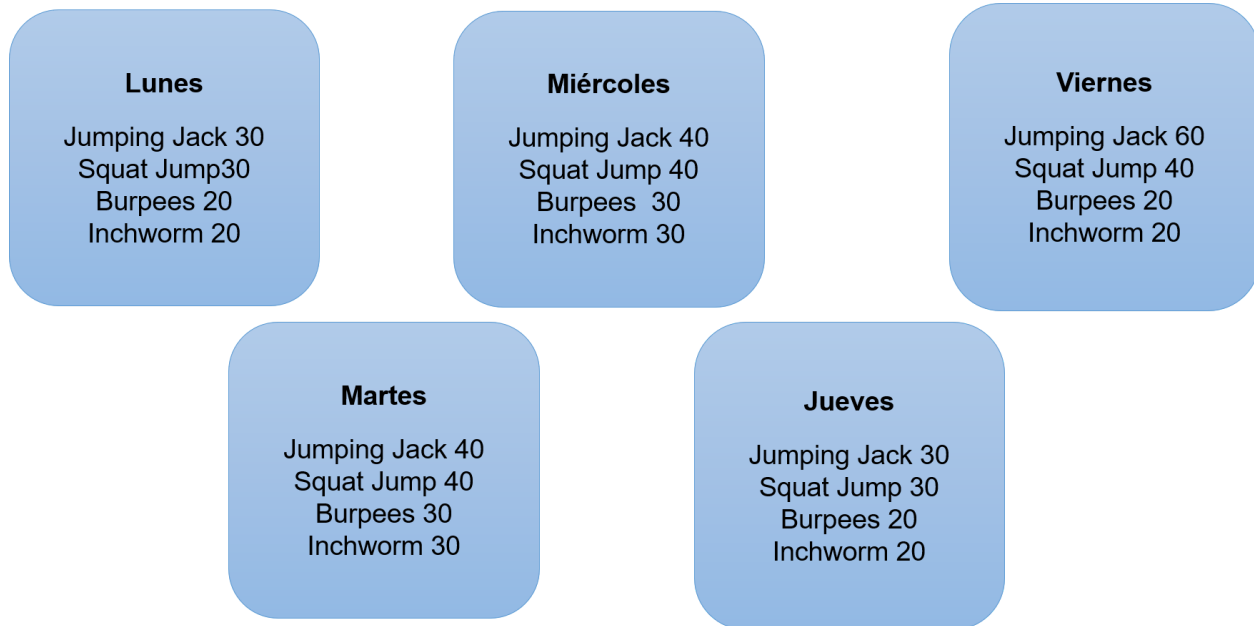
**Es muy importante que no te olvides de estos conceptos, ya que los seguiremos utilizando.**

Es importante manejar un buen vocabulario técnico asociado a una disciplina, en este caso es para la asignatura de Educación Física. De esta manera podrás ir construyendo tus propias rutinas de ejercicios cuando necesites ejercitarte.

### 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: Ejecutar rutina de ejercicios físico.

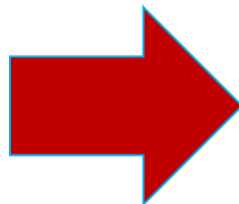


TAREA: Utiliza los conceptos de manera obligatoria y complementa con los otros otros conceptos que ya conoces.

El desafío de esta semana es construir tu propia rutina de ejercicio.

Ya tienes todos los conocimientos para ir creando tu propia rutina de acondicionamiento físico, la cual debes enviar mediante una foto por correo electrónico.

**La rutina debe tener los siguientes conceptos de manera obligatoria.**



**Calentamiento**

**Estiramientos**

**Series**

**Repeticiones**

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)



TICKET DE SALIDA

4. 1.- "Número de veces que se contrae el corazón durante un minuto." Esta definición corresponde a: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

**Intensidad**

**Frecuencia cardíaca**

a)

b)

**Sobrecarga**

**Rutina de ejercicios**

c)

d)




5. 2.- "Trabajar de manera coordinada e intercalada las capacidades físicas y diferentes grupos musculares en una rutina de entrenamiento" Esta definición corresponde a: \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



a)

b)


c)

d)

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios