

**Unidad** N° 1 Dominando deportes individuales.

**Objetivo** OA03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Profesor:** Carla Morales

**Asignatura:** Ed. Física y Salud

**Curso** 7° básico

**Fecha** 08/06/2020

### Actividad

1. Comenzar con movilidad articular, tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Realizar movimientos adelante y hacia atrás y en círculo.
2. Actividad n° 1: Se llevarán a cabo 3 ejercicios de manera continua (sin detenerse) y a un ritmo medio que le permita mantener lo que dura el ejercicio. Cada ejercicio durará 30 segundos por lo cual 1 serie corresponde a 1 minuto y 30 segundos de trabajo. Realizar 3 series, total actividad n° 1: 4 minutos 30 segundos. Descanso de 2 a 3 minutos.
  - Elevación de rodilla: Llevar las rodillas hacia el pecho de manera alternada. (30s)
  - Taloneo: Llevar los talones hacia el glúteo de manera alternada. (30s)
  - Saltos de tijera: En un movimiento acompañado de un pequeño salto debe separa piernas y juntar las manos por sobre la cabeza y volver a la posición normal. (30s)
3. Ejercicios de fortalecimiento muscular.
  - Sentadillas: 4 series de 12 repeticiones.
  - Estocadas: 4 series de 8 repeticiones.
  - Flexiones de brazo: 4 Series de 8 repeticiones.
  - Mantención o plancha: 4 series de 30 segundos.
4. Elongación de los diferentes grupos musculares. 30 segundos por cada grupo muscular.
  - Cuádriceps
  - Isquiotibiales
  - Glúteo
  - Bíceps y tríceps
  - Abdominales.

### Página del texto

### Recursos de apoyo

Reloj para controlar el tiempo de las actividades.

Colchoneta, alfombra o algún elemento para poder ejecutar los ejercicios de suelo.

### Forma de revisión

A través de fotografías o videos realizando las rutinas.