

**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 Salazar

**Asignatura:**

Ed. Física y Salud

**Curso**

7° Básico

**Fecha**

22/06/2020

**Actividad**

1. Comenzar con movilidad articular, tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Realizar movimientos adelante y hacia atrás y en círculo.
2. La siguiente rutina estará enfocada en trabajo cardiovascular, por lo cual debe respetar los tiempos de ejecución y de descanso.
  - 30 segundos de trote en el lugar – 30 segundos de pochinelas o saltos de tijeras. -20 segundo de trote en el lugar. -30 segundos de sentadilla con salto. -20 segundos de trote en el lugar. -40 segundos de salto de cuerda. -20 segundos de trote en el lugar. -30 segundos de salto vertical. (al saltar debe llevar ambos brazos hacia arriba bien extendidos y al caer debe tocar el piso con ambas manos. Así sucesivamente.) -30 segundos de trote en el lugar. -30 segundos de burpees. -30 segundos de trote en el lugar.
3. Periodo de descanso e hidratación de 2 a 3 minutos y luego repetir la rutina. El tiempo trabajado será solo de 10 minutos. Entregue el máximo de sus capacidades.
4. Una vez terminada la segunda repetición, camine por 2 minutos dentro de su casa o en el patio y luego realice elongación.
  - Cuádriceps - Isquiotibiales - Glúteo - Bíceps y tríceps - Abdominales

**Página del texto****Recursos de apoyo**

- Reloj para controlar el tiempo de las actividades.
- Cuerda
- Colchoneta, alfombra o algún elemento para poder ejecutar los ejercicios de suelo.

**Forma de revisión**

- Mediante video