



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 15

Asignatura: Educación física. **Curso:** 7° básico ____ **Profesor:** Christopher Rubilar Catalán.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Vida Activa y Saludable 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.

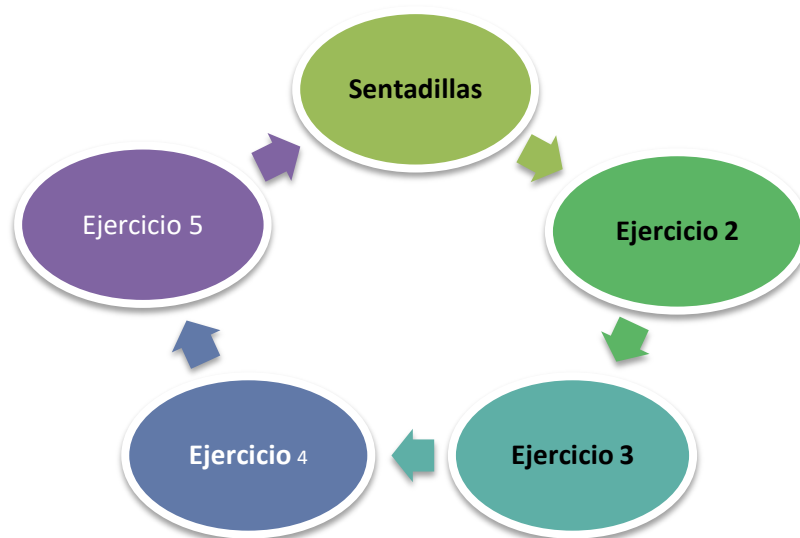
Indicaciones: Analizar contenidos anteriores para crea una rutina de ejercicios con un propósito específico, debes tener en cuenta los tipos de ejercicios y el beneficio que se quiera obtener.

CAPACIDADES FISICAS Y SUS BENEFICIOS

- **Actividad numero 1:**

Recordatorio: Los beneficios del ejercicio nivel físico aumenta la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, mejora la eficacia de los músculos y a nivel respiratorio. Es fundamental para la prevención de enfermedades futuras.

A continuación deberás crear un circuito físico de 5 ejercicios, que tenga como finalidad mejorar la fuerza de tus piernas y fortalecer tus músculos. Un ejemplo de ejercicio son **Las Sentadillas, estas ayudan a mejorar la fuerza de las piernas.**



Actividad 2: **Identifica cuáles son los ejercicios en donde se trabaje la fuerza de piernas como foco principal y explica porque crees que son esos.**

1 Militares**2 Sentadilla sostenida****3 Flexión de codo****4 Abdominales****5 Estocada en altura****6 Sentadilla****7 Flexión de codo de tríceps****Plancha 8****9 Skipping****10 Estocada****11 plancha****12 plancha lateral con antebrazo**

Identifica los ejercicios con su número y explica porque se trabaja la fuerza como foco principal.

EJEMPLO: Ejercicio N°6 Sentadilla: ya que se realiza una flexión de rodilla, ya que se ejercita la musculatura de la pierna.

IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu **NOMBRE Y APELLIDO, ADEMÁS DE TU CURSO.**

Mandar guía 15 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!