

Tarea N°7

Taller	Vida Activa y Saludable.
Asignatura asociada	Educación Física.
Profesor(a)	Felipe Madrid Lira.
Nombre de alumno	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	Desarrollar diversos ejercicios enfocados en el desarrollo integral del cuerpo, por medio de una rutina de entrenamiento.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

Mantener altos niveles de actividad física y practicar ejercicio físico de manera regular son algunas de las recomendaciones frecuentes en los sistemas sanitarios para la promoción y/o prevención de la salud de las personas. Que hoy nos encontremos encerrados en casa producto de una pandemia, no debe ser impedimento para realizar actividad física.

Actividad: Ponte ropa cómoda y prepara el espacio y tu botella de agua para realizar la rutina.

- Recuerda que, para comenzar debes realizar los movimientos que aprendiste en el colegio que son para preparar el cuerpo para la actividad física. Desarrolla ejercicios de estiramiento similar a los que haces en la clase de Educación física.
- Para la parte principal, solo necesitas tener un espacio adecuado (sin objetos cerca). Los ejercicios a realizar no requieren de materiales, **debes realizar cada serie 2 veces** y son los siguientes:
 - 30 segundos de skipping.
 - 30 segundos de taloneo.
 - 20 veces de levantar un pie y tocarlo con la mano contraria (pie izquierdo, mano derecha y viceversa).
 - 10 burpees (saltar a pies juntos y luego apoyar manos y pies en el suelo).
 - 10 repeticiones de doble sentadilla con salto.
- Ahora puedes realizar ejercicios de respiración profunda, hidratarte y estirar todos tus músculos, pues hemos llegado al final de la rutina. Te felicito por llegar hasta aquí!

✚ Cuida mucho tu alimentación y salud en general. No salgas de casa si no es necesario.

Bitácora: Escribe los principales comentarios sobre cómo sentiste tu cuerpo cada vez que realizaste la rutina, recuerda que debes repetirla por lo menos 3 veces dentro de una semana.

1.....

2.....

3.....

Al terminar las actividades, si tienes conexión a internet envíalas al siguiente correo:

felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl



Ánimo, motívate a practicar actividad física, aliméntate de forma correcta y cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!