Tarea N°8

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 la práctica de ejercicios isométricos e isotónicos enfocados en el desarrollo integral del cuerpo y la adquisición de nuevas técnicas, a partir de una rutina de entrenamiento.

EJERCICIOS ISOTÓNICOS E ISOMÉTRICOS:

Básicamente, los **ejercicios isotónicos** son aquellos en los que contraemos una articulación o músculo. Mientras que los **isométricos** son aquellos en los que mantenemos una posición fija realizando un esfuerzo en ello.

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

Cuando tenga la posibilidad busca el video en Youtube, con el nombre:
"TALLER: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE – SESIÓN 8

- No olvides que para empezar debes realizar los ejercicios previos que aprendiste en el colegio, y que son para preparar el cuerpo para la actividad física. Desarrolla movimientos de estiramiento parecidos 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 de manera isotónica e isométrica (estática y dinámica) y son los siguientes:
  - Sentadillas.
  - Abdominales.
  - Levantamiento de pelvis.
  - Plancha.

- Una ve finalizada la parte principal de la rutina, te invito a realizar ejercicios de respiración profunda, hidratarte y estirar todos tus músculos. 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!