

## Guía Formativa N° 2 Ed. Física y Salud 7º Año Básico

**\*Esta guía tiene un 60% de exigencia\***  
L : 60 a 100% de logro  
NL: menos del 60% de logro

Puntaje Obtenido	L	NL

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** OA4: Conocer y practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

### Instrucciones para los/las estudiantes:

- Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.

### ACTIVIDAD FÍSICA.

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.





**Ahora veamos lo aprendido...**

**ITEM I.- Responde las siguientes preguntas. (15 puntos)**

1.- Investigue qué tipo de actividades físicas deportivas es recomendable para la mejorar la salud (nombre 2). (2 puntos)

---

---

---

---

2.-Nombra 5 beneficios de realizar actividad física. (5 puntos)

---

---

---

---

---

---

3.-Nombra 4 ejemplos de tú vida cotidiana en donde realices actividades físicas. (4 puntos)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4.-Conociendo grandes campeones.

Investigue sobre un destacado deportista Chileno. Escribe en líneas quien fue **“Cristian Bustos Mancilla”**. (4 puntos)

---

---

---

---

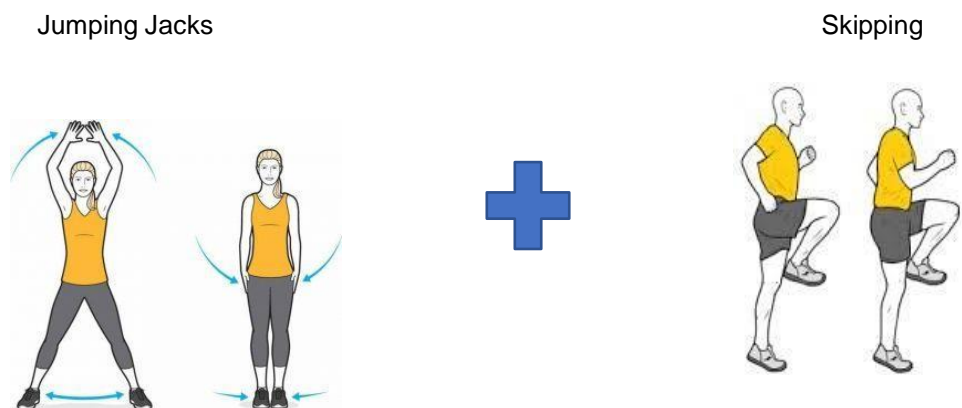
---

---

**ITEM III.** Realiza en casa los siguientes ejercicios.

**Calentamiento:**

Jumping jacks por 30 segundos, seguido de 10 segundos de skipping rápido. Descansamos 30 segundos y repetimos hasta completar 3 series.



**Desarrollo:**

**Circuito 1:** Realiza cada ejercicio según las repeticiones indicadas. Al terminar el último ejercicio, descansa 2 minutos y comienza de nuevo, hasta completar 3 series. Este entrenamiento se ejecutara durante 2 semanas.

Ejercicio	Repeticiones según condición
1. Sentadilla	15 Repeticiones
2. Plancha	20 segundos
3. Flexo extensión codos	10 Repeticiones
4. Abdominales	30 Repeticiones

**Ejecución y correcciones de posturas.**

Sentadilla	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separa las piernas levemente más que tu ancho de hombros.</li> <li>- Mantén tu abdomen contraído.</li> <li>- Flexa tus piernas y lleva tus glúteos levemente hacia atrás.</li> <li>- Debes mantener tu espalda recta en todo momento.</li> <li>- Para ayudarte a mantener el equilibrio, ejecuta la sentadilla con los brazos extendidos.</li> <li>- Recuerda siempre mirar al frente.</li> </ul>	

### Plancha frontal

- Apoya tus antebrazos en el suelo, ubica tus codos justo bajo tus hombros.
- Apoya los dedos de tus pies, manteniendo tus piernas extendidas y juntas.
- Debes alinear todo tu cuerpo, desde la cabeza a los pies.
- Mantén tu abdomen y glúteos contraídos para no perder la postura.



### Flexo extensión de codo con apoyo de rodilla.

- Debes utilizar como puntos de apoyo rodillas y manos.
- Ubica tus manos a una anchura mayor que tus hombros, procurando que sea una posición cómoda.
- Al flexionar tus codos, estos deben encontrarse cercanos al cuerpo.
- La posición de tu tronco con respecto a la cadera, deben mantenerse alineados, muy similar a la plancha.



### Abdominales.

- Debes ubicarte de espalda al suelo doblando tus rodillas.
- ubica tus manos al costado de tu cuerpo, en la cabeza o cruzadas en el pecho.
- subir en ángulo de 45°.



**Circuito 2:** Realiza cada ejercicio según las repeticiones indicadas, al terminar el último, descansa 2 minutos y comienza de nuevo, hasta completar 3 series. Este entrenamiento se ejecutará durante 2 semanas.

Ejercicio	Repeticiones según condición
1. Escaladores	20 por pierna
2. Estocada con salto	15 por pierna
3. Burpees	10

**Ejecución y correcciones de posturas.**

<p><b>Escaladores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoya tus manos justo bajo tus hombros.</li> <li>- El cuerpo debe estar alineado de pies a cabeza.</li> <li>- Mantén tu abdomen contraído.</li> <li>- Debes llevar una rodilla hacia el pecho, mientras la otra pierna se encuentra apoyada.</li> <li>- Al bajar la pierna flexada, sale la otra rodilla al pecho.</li> <li>- Alterna una y otra pierna.</li> </ul>	
<p><b>Estocada con salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica un pie por delante y otro por detrás flexando tus piernas en un ángulo de 90°.</li> <li>- Mantén tu espalda derecha.</li> <li>- Lleva tu pecho hacia arriba realizando un salto y cambia de posición tus piernas mientras estas en el aire.</li> <li>- Repite cambiando de pierna en cada salto.</li> <li>- Utiliza tus brazos para coordinarte.</li> </ul>	
<p><b>Burpees</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienza de pie con tus piernas juntas.</li> <li>- Flexa tus piernas y apoya tus manos.</li> <li>- En un movimiento extiende tus piernas quedando en una plancha alta.</li> <li>- De un impulso vuelve a flexar tus piernas y da un salto para comenzar de nuevo.</li> </ul>	

### Vuelta a la calma:

Realiza ejercicios de flexibilidad trabajados en clases



Recuerda al término del entrenamiento, ducharte y cambiar tu ropa...