

<b>ASIGNATURA</b>	<b>Educación Física</b>	<b>NIVEL</b>	<b>7º y 8º Básico</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>Vida activa y saludable</b>	<b>OA Nº 3</b>	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipos de ejercicio
<b>OBJETIVO DE LA GUIA.</b>	<b>Crear tu propia rutina de ejercicios para desarrollarlos en casa</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.</b>	<p>Lee atentamente las instrucciones de la guía de trabajo nº 10 y confecciona una rutina de ejercicios para que tú puedas trabajar en casa.</p> <p>Recuerda enviar <b>TODOS TUS TRABAJOS DESDE TU CORREO INSTITUCIONAL Y DEBES PONER EN ASUNTO LA GUÍA QUE ENVÍAS Y TU CURSO</b></p>
---	---

<b>GUIA Nº 10</b>	<b>FECHA: 10 al 28 de Agosto</b>	<b>NOMBRE DE LA GUIA</b>	<b>Creación de Rutina de Ejercicios</b>
-------------------	----------------------------------	--------------------------	---

### GUÍA N° 10

Estas rutinas para hacer ejercicios en casa son la forma ideal de tonificar, mantenerse en movimiento y trabajar el cuerpo durante estos días de cuarentena general. Son ejercicios que pueden hacer personas con distintos niveles de preparación, ya que representan movimientos simples y fáciles de realizar.

Desde hace 4 meses hemos trabajado en una serie de actividades y ejercicios que han ido desarrollando paulatinamente en sus hogares. En este tiempo hemos realizados una serie ejercicios que a continuación recordaremos:

- Planchas
- Elevación de rodillas
- Abdominales
- Flexiones de brazos
- Jumping jacks
- Sentadillas con salto
- Elevación de piernas
- Mountain climber

Las Rutinas y desafíos que hemos enviado en las guías nos servirán de base para que puedas elegir tus ejercicios favoritos y poder confeccionar esta rutina personal que se dividirá en 2 clases:

#### ACTIVIDAD N° 1

1. Semana 1 del 10 al 20 de Julio : Elegirás un mínimo de 5 ejercicios y un máximo de 8 para confeccionar tu rutina **COMPLETAR LA PLANILLA “ Mi rutina de ejercicios”** : Elección de ejercicios, duración del ejercicios( segundos que durará), series( repeticiones de la actividad)

Y descanso( tiempo que descansarás para seguir la actividad

**Ejemplo:**

<b>EJERCICIO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>SERIES</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>1. Saltar la cuerda</b>	20 segundos	1 series	10 segundos

**Se lee:** primer ejercicio saltar la cuerda 20 segundo en 1 repetición y descanso 10 segundos

**IMPORTANTE:** la suma de todos los ejercicios y descansos no debe superar los 3 minutos, debes ir sumando para llegar a los minutos solicitados.

## MI RUTINA DE EJERCICIOS

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

EJERCICIO	DURACIÓN	SERIES	DESCANSO
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
<b>TIEMPO:</b>			

( Esta semana no debes enviar nada a mi correo institucional , lo vamos a reservar, guardar hasta que tengamos listo la segunda parte).

### ACTIVIDAD N°2

1. Semana del 24 de julio al 04 de septiembre: Tendrás que grabar un video con la rutina creada y enviarlo junto al recuadro "Mi rutina de ejercicios" .Tienes que enviarlos juntos al correo institucional del profesor [hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl](mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl)

#### IMPORTANTE:

- Debes enviar este cuadro y grabar con celular TU RUTINA COMPLETA Y MANDAR TODO EN 1 CORREO.  
RECUERDA ENVIAR DESDE TU CORREO INSTITUCIONAL TODAS TUS GUÍAS
- Enviar al correo institucional [hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl](mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl)
- Recuerda mandar tu nombre y curso