

GUIA EDUCACION FISICA 7MOS BASICOS AGOSTO 2020



OA 03

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 (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Calentamiento

- En el lugar realizar movilidad articular por 2 min.



- Trote 1 minuto en el lugar



- Elongaciones de todos los segmentos por 1 minut



Ejercicios de resistencia

- Elevaciones de rodillas en el lugar
Alternadamente sube una rodilla y otra
30 seg por 3 series

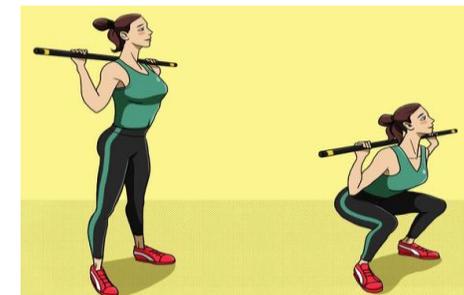


- Salto tijeras a ritmo de 1 por segundo
30 seg por 3 series

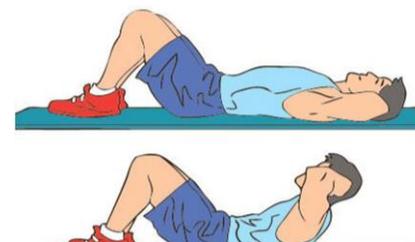


Ejercicios de tono muscular

- Sentadillas con palo escoba
- 15 x 3 series



- Abdominales manos nuca
- 15 x 3 series

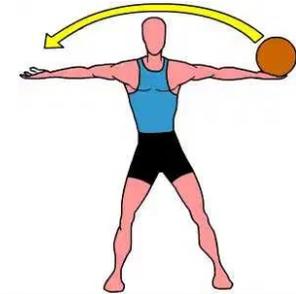


- Ejercicios glúteo y espalda
- Alternar brazos izq con pierna derecha
- 10 cada segmento x 3 series

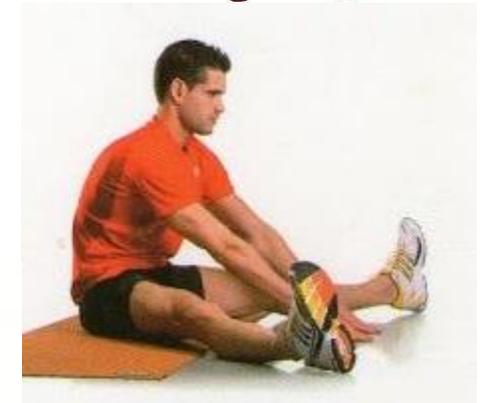


Flexibilidad y relajación

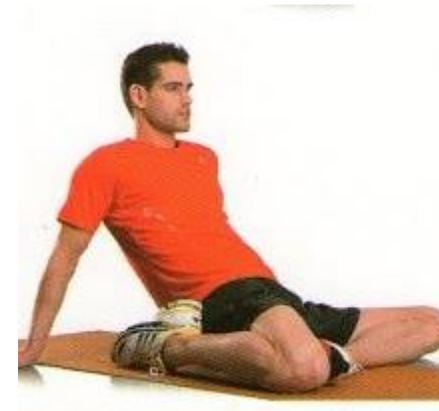
- Lanza el balón o un peluche de una mano a otra
Puede ser de pie, sentado o acostado. cuenta 20 veces



- Elongaciones con piernas separadas y extendidas llega con tus manos a la punta de los pies. 10 seg x 3



- Posición sentado con rodillas flectadas al lateral 10 seg x 3



Pronto
estaremos
juntos

