



PLAN DE TRABAJO

CURSO: 7° A

Profesor/a: Mauricio Valdebenito Saavedra **Asignatura:** Educación Física

SEMANA del Lunes 01 de Junio al Viernes 05 de Junio del 2020

SEMANA del Lunes 08 de Junio al Viernes 12 de Junio del 2020

SEMANA del Lunes 15 de Junio al Viernes 19 de Junio del 2020

SEMANA del Lunes 22 de Junio al Viernes 26 de Junio del 2020

DÍA Martes 02 de Junio
Martes 09 de Junio
Martes 16 de Junio
Martes 23 de Junio

OBJETIVO (OA 3): Desarrollar la resistencia cardiovascular y fuerza del tren superior e inferior para alcanzar una condición física saludable.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES: Realizar cuatro sesiones de ejercicio de acuerdo a cada semana del mes de junio para mejorar la resistencia cardiovascular y el trabajo de fuerza muscular del tren superior e inferior.

Video donde se ejecuta los ejercicios, pinche el link



<https://www.youtube.com/watch?v=Ad93b4-JbIM>

GUÍA DE EJERCICIOS

INSTRUCCIONES: La siguiente guía se trabajará semanalmente durante el mes de junio, cada sesión deberá repetirse de 2 a 3 días por semana. El objetivo es mejorar la condición física orientados a la fuerza y resistencia cardiovascular, utilizando materiales con los que cuentan en su hogar tales como: sillas, escobillón, cuerdas etc.

Cada ejercicio se realizará durante 1 minuto x 1 minuto de descanso.

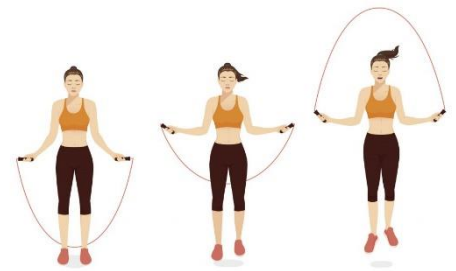
IMPORTANTE: Mantener la hidratación y la motivación para realizar los ejercicios.

(VER VIDEO DE INSTRUCCIONES Y DEMOSTRACIÓN DE LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS)

- **SESIÓN 1 (SEMANA DEL 01 DE JUNIO)**

Ejercicio 1, Saltar la Cuerda: Saltar la cuerda con los pies juntos a un ritmo moderado. El movimiento que imprimimos a la cuerda para que esta se mueva se origina en nuestras muñecas, todo el movimiento fluye de ellas.

Aterrizas siempre sobre la punta de los pies: no aterrices en el suelo con el pie plano, ya que esto puede generar daños principalmente en las rodillas. Mantener una buena postura, no te encorves hacia adelante, escondiendo el pectoral y redondeando la zona dorsal. Para evitar esto, intenta mantener la espalda erguida.



Ejercicio 2, Flexo-extensión de Codos Apoyados en una Silla para trabajar Tríceps: Coloca las manos sobre una silla a la anchura de los hombros, los dedos tienen que apuntar hacia adelante con los brazos extendidos y la parte superior del cuerpo tiene que estar erguida, la parte inferior de la espalda recta y el abdomen tenso.

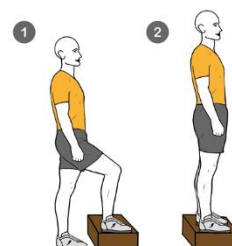


Ejercicio 3, Trabajo de Tren Inferior (Piernas): Para realizar este ejercicio deberán apoyar sus manos en una silla o banca, de modo que queden estirados los brazos. Estos servirán para sujetarnos, no actuarán en el ejercicio, pues serán las piernas las que lo van a hacer. En esta postura trataremos de mantener la cabeza al frente, la espalda recta y a la vez elevar las rodillas al pecho de manera alternada.

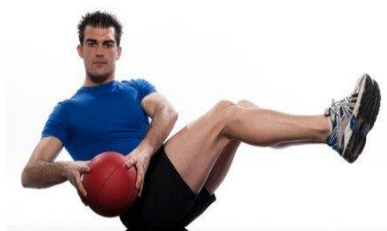


- **SESIÓN 2 (SEMANA DEL 08 DE JUNIO)**

Ejercicio 1, Subida y Bajada de Escalón o banca: Este ejercicio implica elevarse por completo sobre una superficie usando para ello la fuerza de la extremidad inferior, la cual contribuyen a ascender todo el peso del cuerpo.



Ejercicio 2, Trabajo de Abdominales: Siéntate en una superficie con la parte superior del cuerpo ligeramente reclinada. Las piernas levemente flexionadas y sin tocar la superficie. Los brazos levemente flexionados hacia adelante, contracción abdominal girando el tronco hacia la derecha e izquierda. Músculos involucrados: recto mayor del abdomen y los oblicuos del abdomen.



Ejercicio 3, Trabajo de Sentadillas en Silla: Sentados en una silla con los pies separados a la altura de los hombros deberán realiza una flexión y extensión de rodilla (poniéndose de pie) para luego sentarse manteniendo el torso apretado, y la espalda recta, bajando hasta tocar con el glúteo la silla. Una vez llegado a dicho punto, subirá nuevamente a la posición inicial.



- **SESIÓN 3 (SEMANA DEL 15 DE JUNIO)**

Ejercicio 1, Intercalado de Piernas y Brazos: En un escalón o solera van a elevar piernas flexionando rodillas de manera alternada al igual que el braceo, de esta manera trabajarán la musculatura de piernas y mejorarán la resistencia cardiovascular.



Ejercicio 2, Desplazamientos Laterales: El estudiante deberá pararse con los pies al ancho de la cadera, luego desplazarse de manera lateral en dirección de izquierda a derecha o viceversa. Al llegar a un extremo realizará una flexión de rodilla en donde tocaran con una mano el suelo, de esta manera se trabajará la resistencia cardiovascular.



Ejercicio 3, Flexo-extensión de codo en silla (Pectoral): Consiste en elevar todo el peso del cuerpo apoyando ambas manos sobre la silla y presionando para poder despegarnos de la misma con los músculos de la extremidad superior. Al realizar esta extensión separaran las piernas al ancho de los hombros y luego las juntaran



- **SESIÓN 4 (SEMANA DEL 22 DE JUNIO)**

Ejercicio 1, Sentadilla con Desplazamiento: Para realizar este ejercicio, deberán separar sus pies a la altura de su cadera, luego flexionar sus rodillas, tomar impulso manteniendo espalda recta y realizar un salto hacia adelante, para luego volver al lugar con desplazamiento en retroceso.



Ejercicio 2, Trote Suave: En este ejercicio deberán desplazarse con trote suave de un extremo a otro, manteniendo el ritmo e intensidad de trabajo. Ayudando a mantener y mejorar el sistema cardiovascular.



shutterstock.com • 655690924

Ejercicio 3, Reptar y Posición Plancha: Para realizar este ejercicio deberán separar los pies a la altura de los hombros, luego inclinarse hacia abajo (reptar) hasta lograr la posición plancha (apoyo de manos y pies como en la foto 2). Mantienes esta última posición unos segundos y luego retrocedes sin apoyar las rodillas en la colchoneta hasta lograr ponerte de pie.



¡RECUERDEN MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

María José Oyaneder Valencia
Mauricio Valdebenito Saavedra
Nycolle Briones Barrera
Departamento de Educación Física
Mauricio.val1991@gmail.com