



PLAN DE TRABAJO

CURSO: 7°A Y 7°B

Profesor/a: Mauricio Valdebenito Saavedra

Asignatura: Educación Física

Semana del lunes 21 al 25 de septiembre de 2020

Semana del lunes 28 de septiembre al 2 de octubre de 2020

Semana del lunes 5 al 9 de octubre de 2020

Semana del lunes 12 al 16 de octubre de 2020

Acondicionamiento físico (unidad 3)

OBJETIVO: (OA4)

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 3: 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).

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES: El objetivo de la clase es mejorar la condición física a través de distintos ejercicios orientados al trabajo de Fuerza y los 2 tipos de resistencia a través de la música

GUÍA DE EJERCICIOS


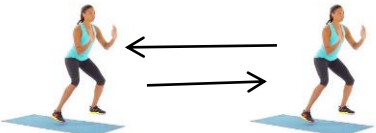

INSTRUCCIONES: La siguiente guía explica semana a semana los ejercicios que deberán realizar para el trabajo de fuerza, y resistencia cardiovascular






Cada sesión tendrá 4 ejercicios con dos series usando método tabata. Este método a través de la música con tiempos de 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso, logrando trabajar las cualidades físicas

El estudiante que no se pueda conectar a las clases online, deberá grabarse cada semana realizando los ejercicios y luego enviarlos de manera particular al docente vía WhatsApp o por correo electrónico. De esta manera se dejará un registro que el estudiante está trabajando (como medio de evidencia) en torno a los planes enviados.

Ver video de instrucción y ejecución de los ejercicios en la página del establecimiento:

www.uldaaracena.cl, luego hacer click en la opción Material Multimedia.

SEMANA 1	
Materiales: ninguno Ejercicios de fuerza con el peso del cuerpo	
Ejercicio 1 de fuerza tren inferior Sentadilla con saltos 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	
Ejercicio 2 de fuerza tren inferior Para realizar este ejercicio, Párese en una posición de semi-sentadilla con los pies separados a la altura de la cadera. Desplácese lateralmente dos veces hacia un lado seguido rápidamente de dos desplazamientos en la dirección contraria y luego de regreso a la posición inicial.	
Ejercicio 3 de fuerza tren superior Para realizar este ejercicios, se ubica en posición supino (boca abajo) pueden permanecer fijos o tocarse los hombros, la mano izquierda toca el hombro derecho; y la mano derecha toca el hombro izquierdo de forma continua	

<p>Ejercicio 4 de fuerza tren superior Para realizar este ejercicios, se ubica en posición decúbito (boca arriba) con las piernas flexionadas elevan el tronco hacia arriba extendiendo los brazos, cuando tronco baja se flexionan los brazos.</p>	
<p>SEMANA 2 Ejercicios aeróbicos (resistencia)</p>	
<p>Materiales: ninguno</p> <p>Ejercicio 1 rodillas elevadas Para realizar este ejercicio eleva la rodilla hasta el abdomen, juntan las manos y de forma continua y en velocidad se tocan las manos con la rodilla, la espalda en posición recta y la mirada al frente</p>	
<p>Ejercicio 2 patadas frontales Para realizar este ejercicio se ejecuta con la espalda recta eleva una pierna hasta la altura de la cadera y extiende la rodilla, realiza el movimiento de forma continua y rápida</p>	
<p>Ejercicio 3 patinador Para realizar este ejercicio se ejecuta con la espalda levemente inclinada, apoya una pierna y la otra desplaza el movimiento hacia atrás con una leve flexión, los brazos los posiciona de forma flexionada para mantener la estabilidad repite el movimiento de forma continua y rápida.</p>	
<p>Ejercicio 4: skipink con desplazamiento lateral y puños hacia adelante Para realizar este ejercicio se ejecuta con la espalda recta y eleva las rodillas hasta el abdomen y al mismo tiempo ejecuta puños hacia adelante, luego un desplazamiento lateral separando levemente las piernas.</p>	

SEMANA 3

Ejercicios de fuerza en el abdomen

Materiales: mat de yoga- alfombra- colchoneta

Ejercicio 1: escaladas

Para realizar este ejercicio se ejecuta apoyando las manos, los brazos extendidos y la espalda recta en posición supino, extiende y flexiona las piernas de forma continua y de forma sucesiva



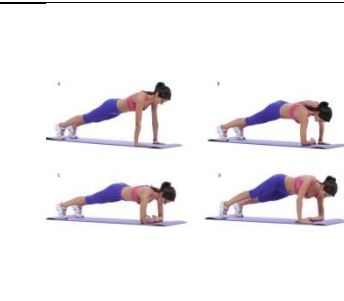
Ejercicio 2: abdominales

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: plancha

Este ejercicio se ejecuta boca abajo, apóyate en tus codos, tus antebrazos y la punta de los pies, la espalda recta. Una vez en esta posición, contrae el abdomen. Variantes puedes extender y flexionar los brazos



Ejercicio 4 elevación de pierna

Este ejercicio se ejecuta en posición boca arriba, Colocaremos las manos debajo del glúteo, con las palmas de la mano apoyadas en el suelo, colocándolas hasta que nos sintamos cómodos. Levantaremos las piernas lentamente desde el suelo lo más rectas posible, con las rodillas bloqueadas.



SEMANA 4

Ejercicios de resistencia anaeróbica



Materiales: ninguno

Ejercicio 1: semi-burpees

Apoya las manos en el suelo a la anchura de tus hombros. En esta posición tus pies deben estar entre tus manos.

En un salto, impulsa tus pies hacia atrás hasta



<p>quedarte en posición de plancha. Aquí es importante que la cadera se quede en horizontal con el suelo y no baje.</p> <p>Ahora realiza una flexión tocando tu pecho con el suelo. Recuerda mantener la espalda recta en esta fase para no lesionarte.</p> <p>Impulsa los pies hacia delante hasta volverte a colocar como la posición inicial en donde estabas agachada.</p>	
<p>Ejercicio 2: salto de estrella</p> <p>Desde la posición de pie, con las manos tocando tus rodillas haz un salto vertical extendiendo brazos y piernas hacia atrás simulando la forma de una estrella. Extiende los brazos y piernas en el aire, amortigua la caída</p>	
<p>Ejercicio 3: salto de forma diagonal</p> <p>Este ejercicio se ejecuta con la espalda recta saltando de un lado a otro flexionando las rodillas de forma leve, el salto tiene que ser de forma continua y en velocidad</p>	



Escuela Ulda Aracena González

Nogales

