



**ACTIVIDAD REMOTA 2**  
**Educación Física y Salud**

**Nombre:** Boris Varas Oro

**Curso:** 7º A

**Fecha:** 05-04-2020

<b><u>Retroalimentación actividad remota 1</u></b>	<b>OBJETIVO:</b> Leer y buscar conceptos claves de la asignatura. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se logra de manera satisfactoria que los estudiantes del curso lean e indaguen, en los contenidos solicitados.</li><li>- El aspecto más descendido de la actividad se refiere a no poder correlacionar la indagación con el tema tratado de manera adecuada, conllevando a una definición poco adecuada de los conceptos, en algunos estudiantes.</li></ul>
<b><u>OA</u></b> <b><u>UNIDAD I:</u></b>	- <b>OA3</b>  <b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demostrar y ejecutar a través de un video, la rutina de ejercicios físicos dados, aplicando los principios del entrenamiento, resguardando la seguridad en el ejercicio.</li></ul>
<b>Instrucciones de la actividad</b>	Realizar un video con los ejercicios dados, debe contener calentamiento previo, ejercicios específicos y vuelta a la calma (Elongaciones).
	El video debe tener una duración máxima de 2:30 minutos
	Enviar videos e indicar en los correos; NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO(A), así como también Nombrar el video con su nombre y curso.
	<b>IMPORTANTE:</b> INGRESE A LA PÁGINA DE EFIS: <a href="https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/">https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/</a> HAGA CLICK EN MATERIAL DE APOYO, Y SALDRÁN LOS VIDEOS DEL CURSO QUE TE CORRESPONDE.
<b>Correo electrónico del Docente</b>	- <b>Si presentas dudas no olvides enviarlas a mi correo borisvarasoro@gmail.com</b>
<b>Evaluación</b>	FORMATIVA



Liceo de Ciencias y Humanidades  
San Josemaría Escrivá de Balaguer  
Departamento de Educación Física y Salud

Actividad formativa (7°A Básico).

### **ACTIVIDAD “RUTINA DE EJERCICIOS” (OA3)**

#### **OBJETIVO:**

Demostrar y ejecutar a través de un video, la rutina de ejercicios físicos dados, aplicando los principios del entrenamiento, resguardando la seguridad en el ejercicio.

#### **INDICACIONES:**

Realizar un video con los ejercicios dados, debe contener calentamiento previo, ejercicios específicos y vuelta a la calma (Elongaciones).

El video debe tener una duración máxima de 2:30 minutos

. **La rutina de ejercicios, la puedes realizar 3 veces por semana en tu casa, y así mejorar tu condición física.** . Recuerda: Hidratarte **ANTES – DURANTE – DESPUÉS DEL EJERCICIO.**

. Materiales, colchonetas o cojines, sillas, sillones o bancos estables, botellas desechables de 500 cc. con tierra o arenilla (reemplazando a las pesas de 500 gramos), celulares o cámaras audiovisuales.

Enviar videos e indicar en los correos; **NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO(A)**, así como también **Nombrar el video con su nombre y curso.**

**IMPORTANTE:** INGRESE A LA PÁGINA DE EFIS: <https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/> HAGA CLICK EN MATERIAL DE APOYO, Y SALDRÁN LOS VIDEOS DEL CURSO QUE TE CORRESPONDE.

#### **CONSIDERACIÓN:**

**Al momento de grabar sus videos les solicitamos utilizar ropa adecuada para su presentación personal. Damas: Polera, calza larga o pantalón de buzo. Varones: Polera, short o pantalón de buzo.**

**Puedes solicitar la colaboración a un integrante de tu familia para grabar tu video.**

. Enviar los videos a los correos de los profesores de Ed. Física, asignado a cada curso:

[borisvarasoro@gmail.com](mailto:borisvarasoro@gmail.com) (7° A)

. Revisar los links con los videos demostrativos de los ejercicios propuestos en la rutina, los cuales encontraras más abajo y en la página de Educación física de la asignatura, de esta forma poder orientarte, realizar y demostrar de manera correcta la técnica de estos ejercicios.

**LINKS VIDEOS DE EJERCICIOS PROPUESTOS**

**A- CALENTAMIENTO PREVIO** <https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

**B- RUTINA DE EJERCICIOS**

<https://www.youtube.com/watch?v=nOFk-PYAawl&feature=youtu.be> (FLEXIÓN DE BRAZOS).

<https://www.youtube.com/watch?v=CwhxepX7aR8&feature=youtu.be> (ABDOMINALES).

<https://www.youtube.com/watch?v=MOjkToTqris&feature=youtu.be> (BICEPS).

<https://www.youtube.com/watch?v=6YPggJ4UEAY> (SENTADILLA SEMIPROFUNDA).

<https://www.youtube.com/watch?v=EtPHEAOIxUU&feature=youtu.be> (TRICEPS).

<https://www.youtube.com/watch?v=OuFDY0fwlvk&feature=youtu.be> (PLANCHA ABDOMINAL).

**C- ESTIRAMIENTOS O ELONGACIÓN FINAL** <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

**NOTA:** Usted sólo debe demostrar y presentar, en su video, una sola vez, todos los ejercicios propuestos (dando énfasis en la correcta técnica y realización de estos). Incluyendo demostraciones de ejercicios de: **Calentamiento previo- Rutina de ejercicios- Elongación final.**

**- Ejemplo de cómo trabajar tu rutina en casa, en base a las cargas de trabajo (Series y repeticiones):**

EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR	MARTES	JUEVES	SABADO	DESCANSOS
CALENTAMIENTO PREVIO	5 minutos	5 minutos	5 minutos	1 minuto
ABDOMINALES	3series X 10repeticiones (Debo realizar 10 Abdominales, descansar 30 segundos y volver a repetir hasta cumplir las 3 series )	3 X 20	3 X 20	30 segundos (debo descansar 30 segundos por cada ejercicio)

. A continuación se adjunta RUTINA DE EJERCICIOS, con el orden de los ejercicios a desarrollar, los días de trabajos y cargas a desarrollar, las series, repeticiones, y los tiempos de descansos entre los ejercicios.

<b>EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR</b>	<b>MARTES</b>	<b>DESCANSOS</b>
<b>CALENTAMIENTO PREVIO</b>	<b>5 MINUTOS</b>	<b>1 Minuto</b>
<b>FLEXIÓN DE BRAZOS</b>	<b>3 X 10</b> Repeticiones	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>ABDOMINALES</b>	<b>3 X 10</b> Repeticiones	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>TRABAJO DE BICEPS</b>	<b>3 X 10</b> Repeticiones	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>SENTADILLAS SEMIPROFUNDAS</b>	<b>3 X 10</b> Repeticiones	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>TRABAJO DE TRICEPS</b>	<b>3 X 10</b> Repeticiones	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>PLANCHA ABDOMINAL</b>	<b>3 x 10</b> Segundos	<b>30 SEGUNDOS</b>
<b>ELONGACIONES</b>	<b>5 MINUTOS</b>	