



LICEO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER
"UNA VENTANA AL FUTURO"
Profesor Boris Varas Oro
Departamento de Educación Física y Salud
Curso 7ºB

ACTIVIDAD REMOTA 2
Educación Física y Salud

Nombre: Boris Varas Oro

Curso: 7º B

Fecha: 05-04-2020

<u>Retroalimentación actividad remota 1</u>	<u>OBJETIVO:</u> Leer y buscar conceptos claves de la asignatura. <ul style="list-style-type: none">- Se logra de gran manera y satisfactoriamente que los estudiantes del curso lean e indaguen, en los contenidos solicitados, logrando realizar buenos trabajos en general.- El aspecto más descendido de la actividad se refiere a no poder correlacionar la indagación con el tema tratado, conllevando a una definición poco adecuada de los conceptos, en algunos estudiantes.
<u>OA</u> <u>UNIDAD I:</u>	<ul style="list-style-type: none">- OA3 OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none">- 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.
Instrucciones de la actividad	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.
	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.
Correo electrónico del Docente	<ul style="list-style-type: none">- Si presentas dudas no olvides enviarlas a mi correo borisvarasoro@gmail.com
Evaluación	FORMATIVA



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

Actividad formativa (7°B 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 (7° B)

. 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=MOjkToTgris&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.

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