



## GUÍA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: ROSA GARRIDO SEPULVEDA

CURSO: 7°

NOMBRE ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

FECHA: / /2020

UNIDAD: EJERCICIO FISICO Y SALUD

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Proporcionar al estudiante LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA EN SU CASA

**INSTRUCCIONES GENERALES:** el alumno deberá comprender los conceptos de las principales cualidades físicas y desarrollarlas con implementos de su hogar.

**AUTORIZACIÓN COORDINACIÓN ACADÉMICA**

Timbre CA de Ciclo

### CONCEPTOS DE LAS PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS:

**RESISTENCIA:** La resistencia muscular es la capacidad que tiene un músculo para contraerse durante periodos largos de tiempo, levantando, empujando o tirando de un peso determinado.

**FLEXIBILIDAD:** Flexibilidad es la capacidad que posee una persona de doblarse sin que exista el riesgo de lesionarse.

**FUERZA:** es la capacidad, vigor o robustez para mover algo que tiene peso.

**COORDINACION:** Permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean.

AHORA PARA INICIAR CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA DEBES REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO Y ESTE CONSISTE DE INICIAR MOVIMIENTOS CIRCULARES DESDE LOS TOBILLOS, RODILLAS, CADERAS, TRONCO HOMBROS Y CUELLO.

TOBILLOS,  
izquierdo

8

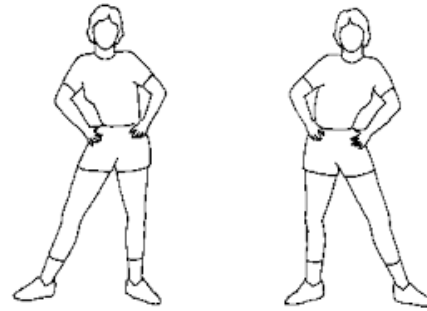


movimientos al lado derecho y 8 lado

RODILLAS: 8 veces realizar las flexiones



CADERAS: 8 giros hacia la derecha e izquierda



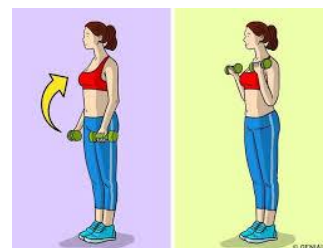
HOMBROS: GIROS MANTENCION  
8 MIN



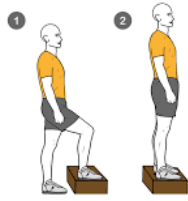
AHORA YA ESTAS LISTA (O) PARA REALIZAR  
EJERCICIOS EN TU CASA



BRAZOS: 3 VECES DE 15 EJECUCIONES, toma una bolsa de arroz en cada mano y realiza flexiones. Y despues en el suelo



**PIERNAS:** subir y bajar el primer escalón de tu escala o la entrada de tu casa. 3 veces de 15 ejecuciones. Y 10 veces subir y bajar escalas si tienes.



**GLUTEOS:** frente a una silla te afirmas del respaldo y realizas sentadillas. 3 series de 15 ejecuciones y después apoya la silla contra la pared y haces triceps



Sentarte y pararte de la silla 3 series de 15 ejecuciones y subes y bajas de la silla



**ABDOMINALES:** colocas una frazada o en la alfombra realizas estos abdominales o pides al papa o mama que te afirme las piernas 3 SERIES DE 15 ejecuciones



**SALUD Y UN BUEN ESTADO FISICO EN ESTE TIEMPO PARA LLEGAR CON UN BUEN ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MENTAL.**