

Unidad N° 1 Incrementar su desempeño deportivo

Objetivo OA03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Profesor:

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso 8° Básico

Fecha 22/06/2020

Actividad

1. Comenzar con movilidad articular, tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Realizar movimientos adelante y hacia atrás y en círculo.
2. La siguiente rutina estará enfocada en trabajo cardiovascular, por lo cual debe respetar los tiempos de ejecución y de descanso.
 - 30 segundos de trote en el lugar – 30 segundos de pochinelas o saltos de tijeras. -20 segundo de trote en el lugar. -30 segundos de sentadilla con salto. -20 segundos de trote en el lugar. -40 segundos de salto de cuerda. -20 segundos de trote en el lugar. -30 segundos de salto vertical. (al saltar debe llevar ambos brazos hacia arriba bien extendidos y al caer debe tocar el piso con ambas manos. Así sucesivamente.) -30 segundos de trote en el lugar. -30 segundos de burpees. -30 segundos de trote en el lugar.
3. Periodo de descanso e hidratación de 2 a 3 minutos y luego repetir la rutina. El tiempo trabajado será solo de 10 minutos. Entregue el máximo de sus capacidades.
4. Una vez terminada la segunda repetición, camine por 2 minutos dentro de su casa o en el patio y luego realice elongación.
 - Cuádriceps - Isquiotibiales - Glúteo - Bíceps y tríceps - Abdominales.

Página del texto

Recursos de apoyo

- Reloj para controlar el tiempo de las actividades.
- Cuerda
- Colchoneta, alfombra o algún elemento para poder ejecutar los ejercicios de suelo.

Forma de revisión

- Mediante video