



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico GUIA N°12 LETRA: A-B-C

Unidad 2: Juego colectivo

Se espera que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices en, 2020 al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Que trabajen en equipo, implementen estrategias y apliquen las reglas y principios de las actividades deportivas

**Ob:** 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.

MATERIALES DE LA CLASE: botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma además de una buena disposición

La clase tiene: inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)

INICIO DE LA CLASE:

Al inicio de cada clase siempre debemos recordar que se tiene que realizar un calentamiento según la actividad que vas a realizar, el esfuerzo que debemos hacer para llevarla a cabo

El calentamiento siempre debe iniciar con un movimiento articular como se indica en esta clase y después un calentamiento muscular en estiramientos simples de todo el cuerpo. (articulaciones)

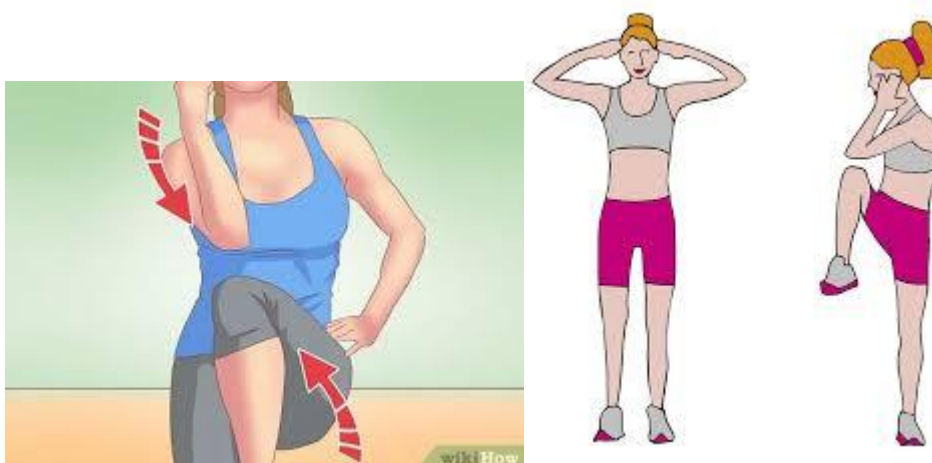
(adaptar los movimientos al espacio)



DESARROLLO :

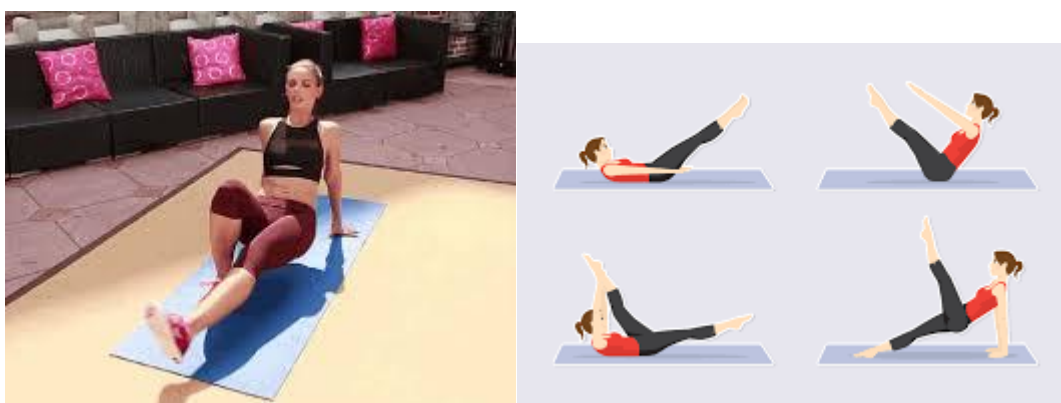
EJ: Abdominales de pie (codo-rodilla):

Colócate de pie, con los pies separados a la altura de la cintura, y extiende el brazo derecho hacia el cielo. A medida que levantas la rodilla derecha, desciende el codo derecho hasta que se toquen ambas partes a una distancia intermedia. Una vez se hayan tocado, regresaremos a la posición inicial. Para completar el ejercicio repetiremos el ejercicio 10 veces a cada lado



EJ: Abdominales laterales inclinados tocando la punta del pie:









Arrodíllate sobre la rodilla derecha y coloca la palma de tu mano derecha sobre el suelo. Extiende la pierna izquierda hacia afuera (izquierda) y el brazo derecho por encima de la cabeza (derecha). Después, manteniendo la pierna recta (todo lo que podamos), llevar la pierna y el brazo hacia el centro hasta tocar la punta del pie con la mano. Vuelve a la posición estirada para completar la repetición y completa 10 repeticiones a cada lado.



saltaremos arriba y tocaremos abajo haciendo una sentadilla con las piernas abiertas. Es importante que el salto sea con energía y toques el suelo.



FINALIZACION: estiramientos; realiza los ejercicios de las imágenes

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

HABITOS HIGIENICOS recuerda lavarte después de realizar ejercicio aunque estés en casa mejor si te duchas ; recuerda que el lavado es fundamental en la situación que vivimos hoy te cuidas tu y cuidas a los demás de tu entorno.

