



**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA (7° BÁSICOS)**  
**“CONDICIÓN FÍSICA”**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Condición física
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Realizar rutina de ejercicios
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	Ejecutar rutina de ejercicios

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1.- Antes de comenzar la rutina de ejercicios debes realizar el siguiente calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg&t=66s>

2.- Deberás realizar los ejercicios descritos a continuación.

3.- Descansa un minuto entre un ejercicio y otro.

4.- Una vez finalizado el último ejercicio, vuelve a repetir la rutina, ya que, son dos series de cada ejercicio. [https://youtu.be/WrWfdKz\\_zuk](https://youtu.be/WrWfdKz_zuk)




5.- Esta rutina deberás realizarla dos veces en la semana, ya que, nuestro objetivo es mejorar nuestra condición física, la cual, volveremos a evaluar a través del test de Ruffier (Guía 2)

6.- Invita a alguien de tu familia a realizar esta rutina, si alguien se motiva te regalaremos 3 décimas en tu trabajo final. Para ello debes enviar una foto junto a tu acompañante realizando el ejercicio plancha lateral.



### PLANILLA DE EJERCICIO

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Estado Físico (test de Ruffier):</b>	<b>Edad:</b>

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
	Mantener posición de skipping 20 segundos.	2 series
	Mantener plancha lateral 20 segundos	2 series
	15 flexiones de brazos con apoyo de rodillas	2 series

	<p>30 abdominales</p>	<p>2 series</p>
	<p>20 sentadillas con salto</p>	<p>2 series</p>

### Vuelta a la calma

Una vez finalizada las dos series de cada ejercicio, realiza los siguientes estiramientos:



*¡Dando tu mayor esfuerzo podrás superar tus propios límites, no te rindas!!! No olvides tu foto*  
[fmorero.cpsm@gmail.com](mailto:fmorero.cpsm@gmail.com)