



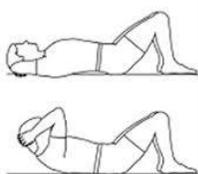
## GUÍA DE TRABAJO N° 4

### Educación Física y salud 7mo Básico

<b>Objetivo</b>	<b>Identificar y aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.</b>
<b>Instrucciones</b>	En las guías anteriores, hemos conocido y ejemplificado los conceptos básicos de acondicionamiento físico y cómo se trabajan éstos. Realizaste un plan de entrenamiento con ejercicios que contemplan resistencia, velocidad y abdominales que trabajaremos a continuación.  Lee con atención y escribe lo solicitado.
<b>Descripción del Aprendizaje</b>	Los alumnos aplicarán los conceptos mencionados con anterioridad, al momento de realizar los ejercicios prácticos en clases.
<b>Ponderación de la Guía</b>	15% 04 al 15 de Mayo
<b>Correo del docente para consultas</b>	<a href="mailto:nolivares@liceomixto.cl">nolivares@liceomixto.cl</a>

Con los ejercicios que elegiste para tu plan de entrenamiento harás lo siguiente:

1.- Realizar el ejercicio de abdominales cortos y tomar el tiempo en 1 minuto, contarás y anotarás el resultado en la siguiente tabla. Esto será por 3 días a la semana (total son 6 días, 3 la primera semana y 3 la segunda semana), los cuales serán elegidos por ti, ejemplo: lunes, miércoles y viernes de cada semana.



**Recomendaciones:** Puedes utilizar una alfombra, una manta, frazadas o cobertor doblado para que toda tu espalda y glúteo quede sobre ella. Recordar también ejecutar un buen ejercicio, pues no es un abdominal de cuello y es la zona que debemos proteger.

En esta oportunidad realizarás este ejercicio a tu ritmo y escribirás los resultados en la tabla ya comentada.

DÍA	RESULTADO

Responde las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cómo te sentiste al momento de terminar la primera sesión? Explica que sucedió con tu cuerpo.
- 2.- ¿Notaste algún cambio en la primera y última sesión?, ¿Mejoraste o mantuviste el resultado?,
- 3.- A continuación, realizarás estos abdominales en 8 minutos, escribe el más complejo o el que no pudiste ejecutar. Pincha la imagen y podrás revisar el video completo, en caso de no poder acceder te dejo el link <https://www.youtube.com/watch?v=Qy4veWr0Cg8&t=74s>

