



GUÍA DE TRABAJO N° 5

Educación Física y salud 7mo Básico

Objetivo	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.
Instrucciones	En las guías anteriores, has conocido, ejemplificado y ejecutado ejercicios que están ligado a un entrenamiento de acondicionamiento físico. Esta vez, realizarán otra serie de ejercicios en los cuales deberás responder algunas preguntas. Lee con atención y escribe lo solicitado.
Descripción del Aprendizaje	Los alumnos aplicarán los conceptos mencionados con anterioridad, ejecutándolos y transcribiendo las sensaciones del trabajo muscular que en estos participan.
Ponderación de la Guía	15% 18 al 29 de Mayo
Correo del docente para consultas	nolivares@liceomixto.cl

En esta ocasión ejecutarás trabajo del tren inferior, harás lo siguiente:

1.- Realizar el ejercicio de sentadillas (no profundas), 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: Hacer sentadillas correctamente no es solo agacharse y levantarse, hay distintos factores que debemos dominar y tener en cuenta para hacerlo de forma segura y activando todos los grupos musculares.

Para ello la posición del cuerpo es muy importante, en la que debes fijarte antes de empezar con el movimiento. Esto significa que los pies deben estar separados a la misma distancia que los hombros, es decir, que tus pies y tus hombros queden en la misma línea.

Para hacer la sentadilla se debe contraer el abdomen de forma que cuando hagas el movimiento la zona lumbar quede protegida por estos músculos.

Una vez tengas el cuerpo bien situado ya puedes empezar con el movimiento. Este movimiento debe simular al gesto que haces cuando vas a sentarte. Una buena técnica es imaginar que te estás sentando en una silla. El movimiento no debe ser hacia abajo, sino hacia atrás, empezando desde la pelvis y **no desde las rodillas** como mucha gente erróneamente cree.



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 ejercicios de piernas 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=Li3bvU7Q_fg

