**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**NOMBRE ESTUDIANTE:**

**CURSO:** 7mo Básico **FECHA DE APLICACIÓN:** 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL

**Esta Guía de trabajo debe ser enviada de regreso a mas tardar el día Lunes 06 de Abril al correo profevictoreducfisica@hotmail.com**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO** | **Practica de diversas formas de ejercitación de cualidades físicas de resistencia cardiovascular y resistencia muscular para troco, brazos y piernas.** |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | **Ejercicios de resistencia muscular tren inferior, tren superior y abdomen.** |

**ACTIVIDADES:**

**I.- Responde brevemente lo siguiente.**

**1.- ¿Que es Resistencia Muscular?**

**2.- Nombre, explique y dibuje 3 ejercicios que mejoren nuestra resistencia Muscular.**

**3.- ¿Que es Resistencia Cardiovascular?**

**4.- Nombre, explique y dibuje 3 ejercicios que mejoren nuestra resistencia Cardiovascular.**

C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png

**II.- Ejercicios de entrenamiento en casa (RESISTENCIA MUSCULAR), marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1 Lunes** | **Día 2**  **Miércoles** | **Día 3**  **Viernes** |
| **ABDOMEN.**  ELEVACIÓN DE PIERNAS.  Ubicados de espalda al suelo con las manos bajo tu cuerpo en la zona de la espalda baja. Mantener las piernas juntas y estiradas, deben ser elevadas sin que estas sobrepasen la línea de la cadera y luego regresarlo más cerca del suelo, sin tocarlo.  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso: 30 segundos entre series  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=zU9PUiaZGMQ> |  | No requiere materiales |  |  |  |
| **TREN SUPERIOR (BRAZOS)**  TOQUE DE HOMBRO.  En posición de “plancha” cuerpo completamente estirado en el aire, apoyando metatarso de pies y con los brazos estirados apoyando palmas en el suelo.  Tocar con mano derecha el hombro izquierdo y regresar a la posición de inicio (en plancha con ambas manos apoyadas), luego repetir con la mano izquierda tocar hombro derecho.  (Esta secuencia corresponde a una repetición).  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso : 30 segundos entre series  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=-mUWwURF95I> |  | No requiere materiales |  |  |  |
| **TREN INFERIOR (PIERNAS)**  ESTOCADAS SIMPLES.  Desde la posición de pies con brazos apoyados en la cadera , realizar el desplazamiento de una de las piernas hacia delante, realizando una flexión de la rodilla, al mismo tiempo la pierna contraria solo realiza flexión de la rodilla hasta llegar lo más cerca del suelo y luego regresar a la posición inicial de pies. Ejecutar con la pierna derecha y luego con la izquierda. (Esta secuencia corresponde a una repetición)  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso : 30 segundos entre series  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=tBcN6Nphnms> |  | No requiere materiales |  |  |  |

**III.- Sugerencia de Minuta colaciones saludable semana 3.**

****