|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 1 JUNIO (08-19 JUNIO)** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a):Sebastián Álvarez y Karina Zapata** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** |
| **Unidad: 1** | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.  **Actividades:** Trabajar resistencia cardiovascular. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**   * silla * frazada o sabana * 2 botellas * Botella con agua para hidratación | | |
| **Instrucciones:**  Puedes ver la clase en el siguiente link:  Leer el siguiente contenido y luego practica los ejercicios respecto a la resistencia cardiovascular | | |
| **Resistencia Cardiovascular:**  Es cuando el organismo transporta oxígeno a las células y músculos, produciendo energía. En este proceso interviene principalmente el corazón, pulmones y vasos sanguíneos. Sus beneficios son múltiples, como, por ejemplo: | | |

Te invito a realizar ejercicios, pues si eres constante podrás ver todos los beneficios en tu cuerpo.

**Tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 1 minuto**

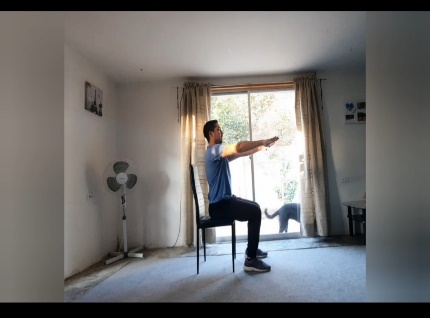
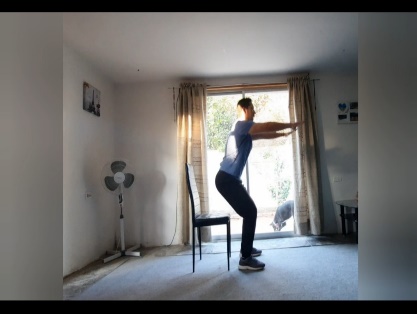
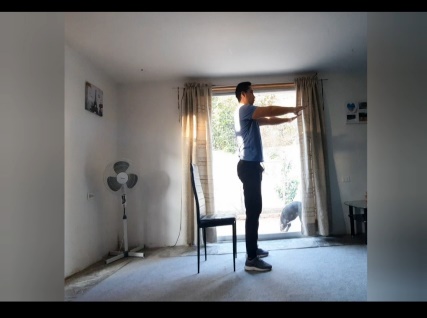
**(recuerda hidratarte antes durante y después de la actividad física)**

**Ejercicio 1:** Sentadillas en silla.

**N° Repeticiones:** 10

Realizar sentadillas en la silla o banca, manteniendo espalda recta, pies a la altura de los hombros, al levantarse realizar extensión y al sentarse flexión de rodillas.

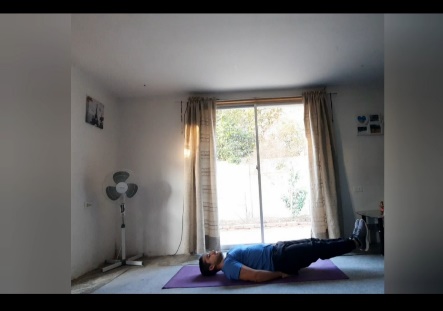
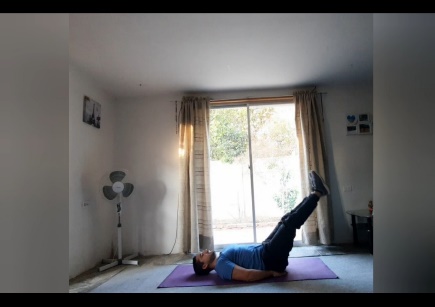
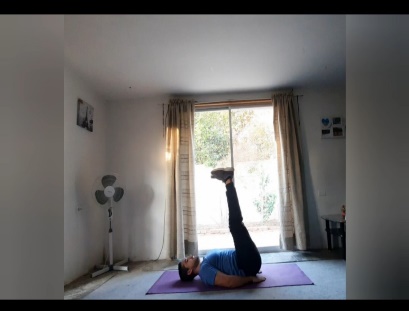
Importante al estar de pie, realizar contracción de la musculatura de las piernas.( realiza 10 repeticiones)

**Ejercicio 2:** Elevación de Piernas (abdominales)

**N° Repeticiones:** 15

Realizar elevaciones de piernas sobre frazada o sabana, espalda apoyada en el suelo, manos debajo de glúteos y realizamos elevaciones de piernas, subir y bajar, lento y controlado, sin que los talones toquen el suelo (15 repeticiones)

**Ejercicio 3:** Press de pecho con botella (fortalecimiento brazos y pectoral)

**N° Repeticiones:** 10

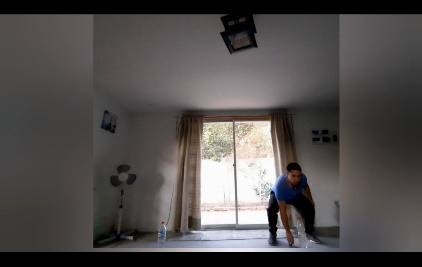
Realizar flexo extensión de codo: acostado en frazada o sabana, tomaremos la botella con ambas manos, a la altura del pecho, para elevarla con codos extendidos y la llevaremos al pecho flexionando codo, de esta manera lento y controlado. (Realizar 10 repeticiones)

**Ejercicio 4:** Saltos con desplazamiento Lateral. (Fuerza con resistencia cardiovascular)

**Tiempo:** 40 segundos de trabajo y 1 minuto de descanso

Realizar 2 saltos al inicio de la botella tocando el suelo al caer, para salir con desplazamiento lateral hacia la otra botella, al llegar repetiremos la misma secuencia. (40 segundos de trabajo)

# Debes repetir todas las actividades entre 3 o 4 veces. Y no olvides las repeticiones de cada ejercicio, tiempos de trabajo y de descanso. También debes hidratarte antes, durante y después de los ejercicios.