



GUIA Nº 7 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 18 al 20 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 7° A-B

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Ropa deportiva – fichas - cartas de ejercicios – propio peso corporal
NOMBRE DOCENTE	GONZALO ORELLANA DURÁN
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	gonzalo.orellana@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	OA 3 – OA 4
CONTENIDO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
HABILIDADES	FUERZA-POTENCIA - FLEXIBILIDAD

Instructivo

Queridos alumnos.

Espero que todos se encuentren bien, y se cuiden juntos a sus familias.

A continuación les entregare la pauta semanal para que ustedes realicen en su hogar y para ello tiene que seguir las siguientes instrucciones.

- Lee con atención las instrucciones de la sesión y Realiza los ejercicios que se exponen con ropa cómoda
- El circuito de trabajo se realizará 2 veces por semana, no siendo estos días seguidos para que puedas comparar los resultados
- Las actividades de esta semana tienen 16 ejercicios que tienes que realizar, que tienen una mayor dificultad que los que realizaron hace dos semanas atrás.
- Los ejercicios tienen los siguientes niveles de complejidad y serás tú quien los otorgue
 - baja
 - media
 - alta
- Cada nivel tiene su puntaje el que tendrás que sumar al término de la sesión.
 - Baja: 2 puntos
 - Media: 4 puntos
 - Alta: 6 puntos

Ficha sesión 1

Nombre:				Curso:	Puntos finales:
 FICHA DE SEGUIMIENTO 1					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

Ficha sesión 2

Nombre:				Curso:	Puntos finales:
 FICHA DE SEGUIMIENTO 2					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

INICIO

Calentamiento Previo

5 veces cada movimiento

TRONCO



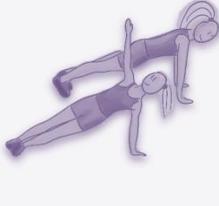
CUELLO



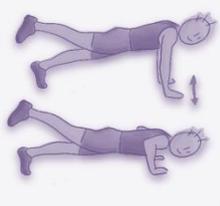
EXTREMIDAD INFERIOR



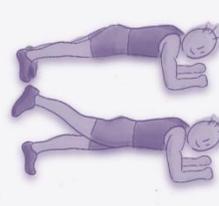
CARTAS DE EJERCICIOS



3 puntos
4 planchas con rotación



3 puntos
10 RAISES LEG PUSH
Flexiones elevando pierna



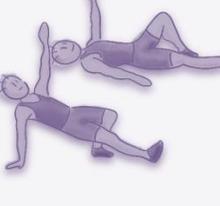
3 puntos
20 PLANK LEG RAISES
Plancha con elevación de pie



3 puntos
20 PLANK JACKS
Plancha abre-cierra piernas



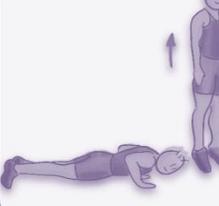
3 puntos
10 CROSS TRICEPS EXTENS.
Extensión-tríceps cruzado



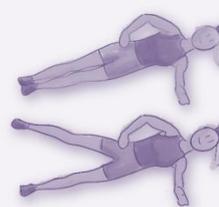
3 puntos
10 GET-UPS
Elevación en plancha inversa



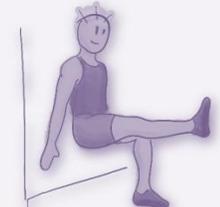
3 puntos
20 seg HOLLOW HOLD
Barquito



3 puntos
10 BURPEES
Flexión+salto



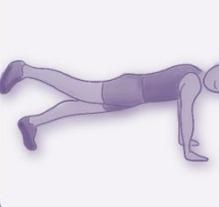
3 puntos
10" SIDE PLANK LEG RAISES
Plancha lateral-pierna arriba



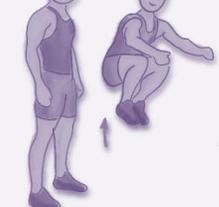
3 puntos
30 seg ONE LEG WALL SIT
Sentadilla una pierna en pared



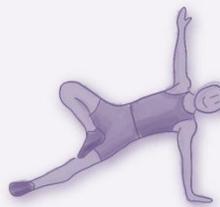
3 puntos
20" ARCHER PLANK HOLD
Plancha del arquero



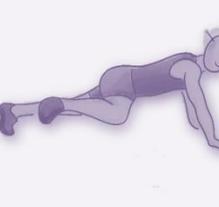
3 puntos
20" RAISED LEG PLANK
Plancha-pie elevado



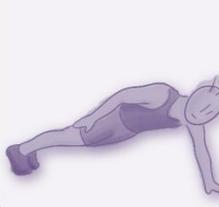
3 puntos
20 JUMP KNEE-TUCKS
Saltos con rodillas arriba



3 puntos
20" TUCKED IN SIDE PLANK
Plancha lateral-rodilla flex.



3 puntos
20" KNEE-SIDE PLANK
Plancha rodilla a un lado



3 puntos
20" ONE-ARM PLANK HOLD
Plancha a una mano