



## GUÍA Nº2 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO ABRIL 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable

**CONTENIDOS:** Condición física- Capacidades físicas.

**ACTIVIDADES:** Lee con mucha atención el siguiente texto y posteriormente desarrolla la actividad que se indica.

### CONDICIÓN FÍSICA

Durante nuestras clases de Educación Física trabajaremos nuestra condición física de manera permanente; nos enfocaremos en tres de las cuatro capacidades físicas, trabajaremos nuestra Resistencia, Fuerza y Flexibilidad, dejando pendiente la Velocidad, debido a que para trabajar esta capacidad necesitamos un espacio amplio y libre de obstáculos, para trabajar de forma segura.

Es importante recordar que nuestra clase posee 3 partes, el inicio o calentamiento, la fase principal y por último la vuelta a la calma o elongación.

Al inicio realizamos el calentamiento donde los principales ejercicios o actividades que realizamos para oxigenar nuestro cuerpo son actividades de Resistencia, es decir que nos ayudan a mejorar nuestra capacidad cardio respiratoria, en palabras más simples, mejoran nuestra capacidad cardíaca y pulmonar para obtener oxígeno de manera más eficiente y para que la sangre fluya por nuestro cuerpo.

Para trabajar nuestra Resistencia utilizaremos ejercicios como saltos, ya sea en el lugar o de coordinación (utilizando brazos y piernas), trotes, baile, etc.



En la fase principal de nuestra clase trabajaremos la fuerza muscular, utilizando una gran variedad de ejercicios, que serán específicos para ciertos grupos musculares de nuestro cuerpo, en esta fase trabajamos los brazos con vuelos laterales, flexiones de tríceps y flexiones de brazos. Trabajamos el tronco con dorsales y una amplia variedad de abdominales, cortos, cruzados, con elevación de piernas, planchas. Y también trabajamos nuestras piernas con sentadillas, estocadas, elevaciones de rodillas, mountain climbing entre otros ejercicios.

BRAZOS, FLEXIONES DE BRAZOS		BRAZOS, VUELOS LATERALES	
TRONCO ABDOMINALES CRUZADOS		TRONCO ABDOMINALES	
PIERNAS SENTADILLAS		PIERNAS ESTOCADAS	

En la tercera y última fase de la clase, que corresponde a la vuelta a la calma, trabajamos nuestra Flexibilidad, al realizar diversas elongaciones, para los músculos trabajados en la parte principal. Estas elongaciones las realizamos de manera ordenada, comenzando con los brazos, luego el tronco y después las piernas o en el orden inverso, es decir, piernas, tronco y brazos.

BRAZOS	
TRONCO	
PIERNAS	

## ACTIVIDAD GUÍA 2 CONDICIÓN FÍSICA

**Instrucciones:** Responde cada una de las preguntas, según la instrucción indicada.

1.- Escribe el nombre las capacidades físicas que trabajamos en las clases de Educación Física

---

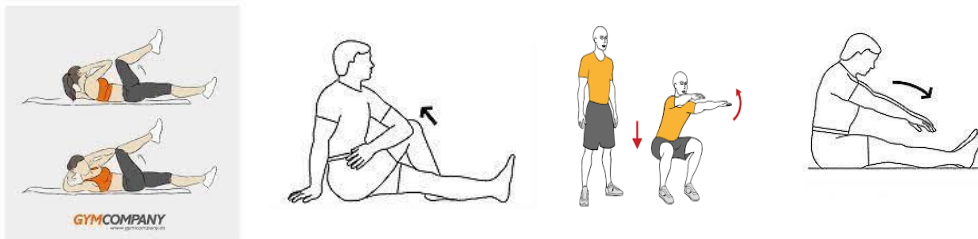


---



---

2.- Encierra en un círculo los ejercicios de elongación que trabajan nuestra flexibilidad.



3.- Une con una línea la capacidad física y la parte de la clase en la que se trabaja.

FLEXIBILIDAD

FASE INICIAL O CALENTAMIENTO

RESISTENCIA

FASE PRINCIPAL

FUERZA

VUELTA A LA CALMA

4.- Escribe un ejercicio para cada parte de la clase de Educación Física

Fase inicial o calentamiento	
Fase principal	
Vuelta a la calma	

Recuerda archivar la guía en una carpeta.