



## EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESORA: FRANCISCA FUENTES A.  
[mafuentesac@educasanantonio.cl](mailto:mafuentesac@educasanantonio.cl)  
NOMBRE ALUMNO:  
CURSO:

### GUIA DE APRENDIZAJE N7

**UNIDAD:** Vida activa saludable y responsabilidad con la comunidad.

**OBJETIVO:** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales

### ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Realizar un circuito de entrenamiento en Donde trabajará en 2 clases ( 2 días)

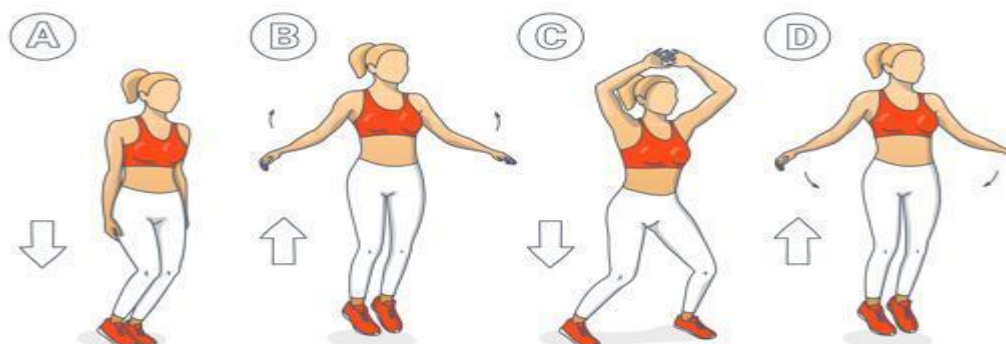
Estos deberán ejecutarse 1 minuto de ejercicio por 30 segundos de pausa entre cada ejercicio. Deberá registrar cada ejecución de los ejercicios en una planilla que se encontrara al final de esta guía ( contabilizar cada ejecución correctamente hecha en ese minuto y registrar inmediatamente en su planilla)

Solo necesitara un espacio adecuado para la realizacion y un cronometro (celular)  
El circuito se compone por 5 estaciones de diferentes ejercicios que son:

1.- jumping jacks : Consiste en realizar repetidos saltos de pie, en posición erguida, con una posición inicial de pies juntos y brazos pegados al cuerpo, luego deberá separar sus piernas saltando mientras sus manos se juntan por encima de la cabeza.

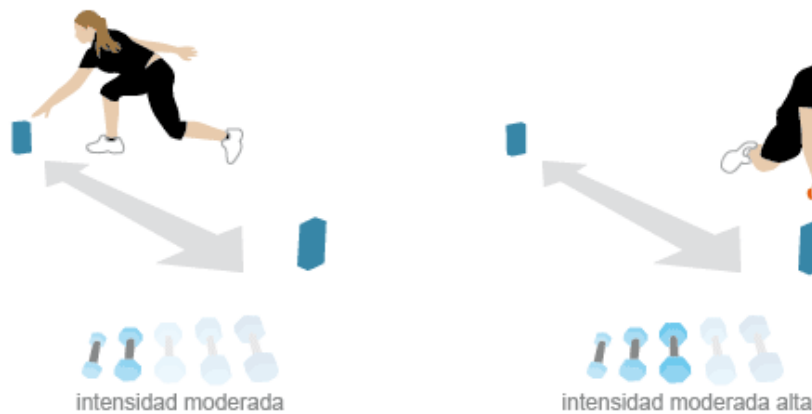
Se contabiliza cada vez que se salta y juntan las manos sobre la cabeza.

### JUMPING JACKS



2.- carreras cortas: en posición de pie al momento del sonido del silbato el alumno (A) se desplazará corriendo hacia adelante hasta tocar el cono o lenteja que estará a una distancia de 2 metros app.

Se contabiliza la ejecución cada vez que regreso al puesto desde donde sali corriendo, ejemplo salgo desde un cono voy y vuelvo a este cono es ahí donde tengo tengo 1 ejecución y así sucesivamente



3.- sentadillas: en posición de pie , pies separados al ancho de los hombros, se acompaña el movimiento con brazos extendidos hacia adelante a la altura del pecho

Se realiza el movimiento flexionando las rodillas para hacer bajar el cuerpo hacia el suelo sin perder la verticalidad volviendo luego a la posición erguida.

Se contabiliza cada vez que bajo el cuerpo y flexiono las rodillas



4.- saltos; de pie se deberá saltar con pies juntos hacia adelante y hacia atrás en una linea demarcada en la cancha procurando no pisarla

Se contabiliza cada vez que salto hacia adelante y luego hacia atrás, ahí recién tengo 1 ejecución



5.- Estocada: de pie con las piernas separadas siguiendo la amplitud de los hombros, dar un paso adelante con el tronco lo mas erguido posible. Doblar la rodilla de la extremidad adelantada hasta formar un ángulo ligeramente agudo o recto, haciendo fuerza sobre la pierna de atrás, volviendo a la posición de partida.

Se contabiliza cada vez que tengo hecha la ejecución primero con pierna derecha y luego con la perna izquierda. Ahí recién tengo 1 ejecución completa



**PLANILLA CIRCUITO**  
**EDUCACION FISICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE:**

**CURSO:**

|                    | EJECUCIONES CLASE 1 | EJECUCIONES CLASE 2 |
|--------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                     |                     |
| 1.- JUMPING JACKS  |                     |                     |
| 2.-CARRERAS CORTAS |                     |                     |
| 3.- SENTADILLAS    |                     |                     |



|               |  |  |
|---------------|--|--|
| 4.- SALTOS    |  |  |
| 5.- ESTOCADAS |  |  |

FECHA DE ENTREGA 23 DE NOVIEMBRE REGISTRO DE ACTIVIDADES MAS UN MINI VIDEO DE LOS EJERCICIOS CORRECTAMENTE EJECUTADOS AQUELLOS ALUMNOS QUE NO ESTEN REALIZANDO LAS CLASES PRESENCIALES