



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 9: 25 al 29 de mayo) **CIRCUITO FISICO**

Nombre:
Curso: 7° Básicos

Objetivo: Lograr mejorar resistencia muscular mediante circuitos físicos y registrar signos vitales antes y después del ejercicio.

Instrucciones: Revisa a continuación los circuitos que te presento y luego puedes elegir uno de ellos para realizar en tu casa o bien realizar ambos, pero diferentes días. Registrar lo que se te solicita luego de realizar los ejercicios.

Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **martes 02 de junio**, si estas atrasada(o) y no me has enviado la guía 7 y/o 8 puedes ponerte al día, durante esta semana.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Elige uno de los dos circuitos que te entrego a continuación o realiza ambos, pero diferentes días:

1) Necesitarás una frazada, colchoneta o algo similar para poder realizar algunos ejercicios.

2) Antes de realizar el circuito registra lo siguiente en tu cuaderno:

- Pulso y frecuencia respiratoria

CIRCUITO 1



Saltos en el sitio



Sentadilla estática



Flexiones



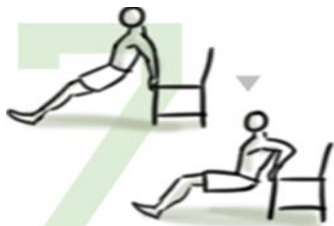
Abdominales



Steps con silla



Sentadillas



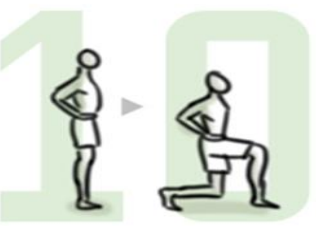
Triceps con silla



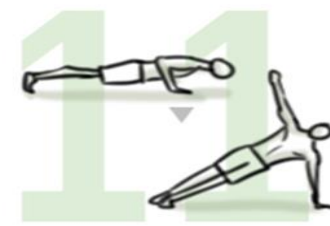
Plancha frontal



Skipping



Zancadas



Flexiones con rotación



Plancha lateral


(Flexiones de brazos puedes apoyar las rodillas si te cuesta mucho de la manera que sale el dibujo, en este circuito realizar 2 series de 10 repeticiones de cada ejercicio, y puedes dejar 2 ejercicios fuera y hacer solo 10 y entre cada ejercicios descansa entre 30 a 45 segundos, ya sea para el circuito 1 o 2.

CIRCUITO 2

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN CIRCUITO				
				
Plancha con cambio de posición. 10 reps alternando lado	Elevación de cadera. 15 reps	Elevación de pierna en 90°. 10 reps cada pierna	Apertura en plancha. 10reps cada lado	Zancada. 16reps alternando piernas
				
Fondos. 15reps	Elevación cadera a una pierna. 10reps cada pierna	Flexión-extensión de pierna y brazos	Rotación externa cadera. 15reps cada lado	Tocar hombro contrario. 16reps

3) Terminado recién el circuito toma nuevamente tu frecuencia respiratoria y pulso.

II.- Realiza los siguientes ejercicios de elongación luego de terminar de tomarte el pulso y frecuencia respiratoria.

<p>Movimiento de cuello por 20 seg.</p> 	<p>Elongación de antebrazo por 15 seg. Cada uno</p> 	<p>Elongación de cuádriceps 15 seg. Cada uno</p> 
<p>Elongación de glúteo 15 seg. Cada uno</p> 	<p>Elongación de isquiotibiales 15 seg. Cada uno</p> 	<p>Elongación dorsal ancho 15 seg. Cada uno</p> 

Pauta de autoevaluación

Criterio	logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1) Pude encontrar mi pulso y anotarlo			
2) Pude contar mi frecuencia respiratoria y anotarlo			
3) Note una variación importante en mi pulso y respiración antes y después del ejercicio			
4) Realice el circuito presentado en la guía			
5) Me esforcé por realizar los ejercicios lo mejor posible			
6) Realizo los ejercicios de elongación			
7) Me ejercito al menos una vez por semana			

No olvides que si tienes dudas escríbeme a mi email: yoscelyngoncsj@gmail.com
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica_csj](#)

Además, te cuento que en este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón.

“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUÝ MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”

Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

