|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: | Séptimo Básico | Fecha: | Semana 5 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s): OA 3:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). |
| **Contenidos:**  Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. |
| **Objetivo de la semana:** Crear su propia rutina de ejercicio a través de ejercicios enviados por el profesor y realizarla durante la semana. |
| **Habilidad:** Realizan una rutina de entrenamiento en casa, creada por ellos mismos. Se busca creatividad y que puedan tener más opciones de ejercicios para distintos grupos musculares. |

**¿QUE APRENDEREMOS?**

***¿QUE NECESITO SABER?***

**Habito:** Partimos del significado de hábito como costumbre o manera de proceder adquiridos por educación, debido a la repetición de los mismos actos y que suelen originar tendencias instintivas. En el caso de las actividades físicas propias de cada cultura, queda de manifiesto la manera de pensar, de sentir y de actuar en relación con el cuerpo y sus movimientos, determinados por las costumbres socialmente aprobadas.

**Entrenamiento:** Preparación para perfeccionar el desarrollo de una actividad, especialmente para la práctica de un deporte.

******

***“Mantener el cuerpo en buena salud es un deber; de lo contrario, no podremos mantener nuestra mente fuerte y clara”.***  *“Buda”*

El trabajo de esta semana será armar tu propia rutina de entrenamiento, tendrás la posibilidad de elegir tus propios ejercicios según algunas reglas que veras a continuación.

1. Las imágenes presentan ejercicios de abdominales, cuádriceps, glúteos, tríceps, bíceps, espalda y pecho respectivamente. La imagen 1 son ejercicios más básicos (Músculos color verde), la imagen 2 son ejercicios mas complejos (Músculos color rojo).
2. El entrenamiento tendrá que constar de 1 ejercicio por grupo muscular de cada imagen. Quiere decir que son dos ejercicios por grupo muscular (1 de cada imagen), en total serian 14 ejercicios.
3. Se registra los ejercicios en la siguiente tabla, escribiendo el nombre de dicho ejercicio.
4. Todos los ejercicios serán de **3 series y 15 repeticiones.**
5. Realiza esta rutina 3 veces a la semana, por ejemplo, Lunes, Miércoles y Viernes

**TU ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Abdominales** | **Cuádriceps** | **Glúteos** | **Tríceps** | **Bíceps** | **Espalda** | **Pecho** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***“La falta de actividad destruye el buen estado de cada ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico lo salvan y lo conservan”.*** “Platón”



