

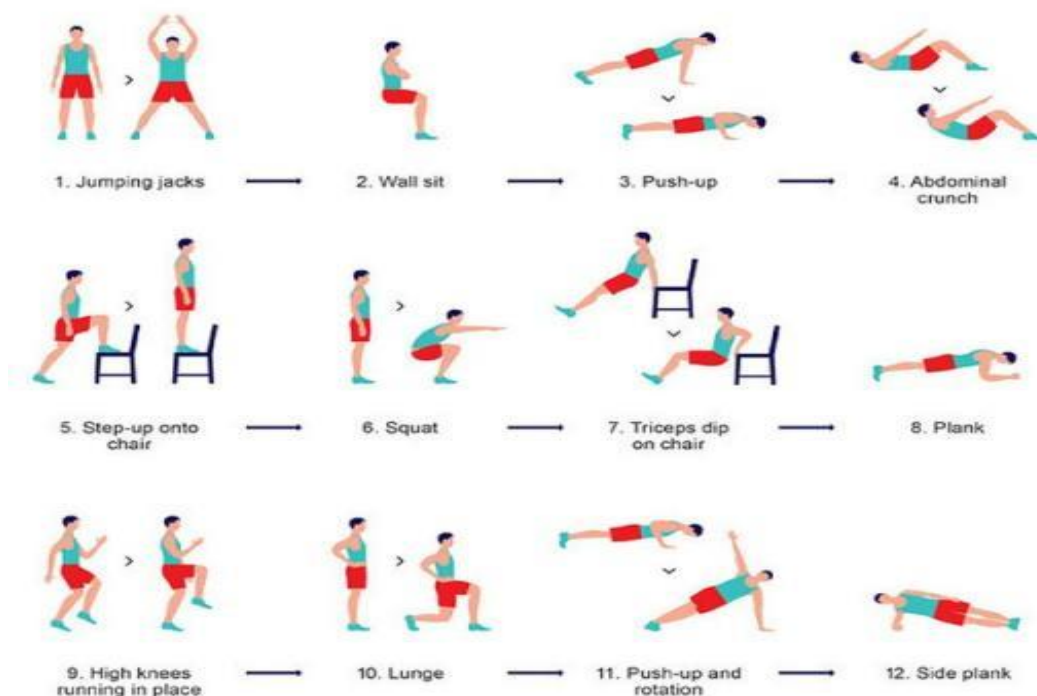


GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
<b>Nombre:</b>		
<b>Curso: Séptimo Básico</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Profesor : Marcos Lucero</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.		<b>CONTENIDOS</b> -Vida activa y saludable -Higiene, postura y vida saludable

**Rutina de ejercicios para realizar en casa**

**Objetivo:** Realizar rutina de ejercicio como acondicionamiento a ejercicios realizar durante el año escolar.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios los cuales deben ejercitarse constantemente y en una progresión en el tiempo, teniendo en consideración: estado de salud, ritmo cardiaco, hipertensión, etc. Se recomienda ejecutar esta rutina 2 veces por semana.





Indicaciones: Realizar cada ejercicio 2 veces por semana con una duración de 30 segundos por ejercicio, se realizarán 5 repeticiones. Luego anotar cambios físicos que tuvieron mientras realizaban estos ejercicios, por lo mínimo 3.

Semana 1:

1.-

2.-

3.-

Semana 2:

1.-

2.-

3.-