



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

**MATERIAL Nº (6.1) : Guía práctica de trabajo**  
**CURSOS: 7ºA – 7ºB / NIVEL : segundo ciclo básico**  
**Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total \_\_\_\_\_ % exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- Conocer y reconocer los distintos tipos de trabajo muscular (aeróbicos y anaeróbicos), permitiendo confeccionar una rutina de entrenamiento localizada.
- Link de ayuda: <https://www.youtube.com/watch?v=BXdpntAvTFc>

## **“RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA”**

**CURSOS:**

**Séptimo A**

**Séptimo B**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**PROF. DANY JAQUE**



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

**Indicaciones**

**Especificaciones**

**Rutina de entrenamiento** (Guiarse de actividad y videos enviados en guías anteriores de entrenamiento)

Debe incluir:

- ✓ Calentamiento
- ✓ Elongación o estiramientos con una duración de 10 segundos como mínimo.
- ✓ El alumno deberá realizar la siguiente rutina de entrenamiento al menos dos veces por semana (idealmente 3 en el caso de séptimos y octavos)
- ✓ El alumno intentara cumplir dicha rutina.

**“EL ALUMNO PODRA REDUCIR EL NUMERO DE SERIES, TIEMPO Y REPETICIONES SI SIENTE QUE ES MUY EXTENUANTE O DURO EL EJERCICIO”**

**Rutina de entrenamiento.**

**“L@S ALUMN@ PODRAN REDUCIR EL NÚMERO DE SERIES, TIEMPO Y REPETICIONES SI SIENTE QUE ES MUY EXTENUANTE O DURO EL EJERCICIO”**

**(Lo importante es ir acostumbrando de a poco al cuerpo al ejercicio y mantenerse activo)**

Ejercicio	Series	Repeticiones (por tiempo o número de ejercicios)	Tiempo de recuperación entre cada serie	Músculo principal que trabaja
Calentamiento Trote en el lugar	3	30 seg. Cada una.	1 min 30 seg.	Tren inferior (calentamiento general)
Taloneo	3	30 seg cada una	1 min 30 seg.	
Salto de tijera	3	8 repeticiones	2 min	Calentamiento general
Elongación general		10 segundos mínimo cada elongación	05 segundos	Elongar mínimo 3 ejercicios por tren superior e inferior.
Sentadilla	3	10 repeticiones	1 min 30 seg	Cuádriceps
Estocadas	3	10 repeticiones	1 min 30 seg	Cuádriceps
Sentadilla con salto	3	05 repeticiones	2 min	Cuádriceps y gastronemios.
Plancha	3	30 segundos	2 min	Abdominal
Mantención	3	20 segundos	2 min	Abdominal
Elevación	3	8 repeticiones	2 min	Abdominal

**Enviar evidencia con fotografías (2 fotografías como mínimo) de los ejercicios que realiza en casa, a una de esas dos plataformas:**

**E-mail: [profesordanyjaque@gmail.com](mailto:profesordanyjaque@gmail.com)**

**Whatsapp: +56992200391 (señalando nombre y curso del estudiante)**