



*Excelencia educativa*

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y  
SALUD

# MODULO 1

EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: JONATHAN BRAVO GARCÍA

---



Colegio Sagrado Corazón Luz y Guía N° 8229

## MÓDULO SEMANA 1

7° GRADOS

EDUCUCACIÓN FÍSICA: "ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD"

### PRESENTACIÓN:



Estimados alumnos soy el Profesor Jonathan y les doy la bienvenida a este MODULO de Actividad Física a distancia. En esta oportunidad quisiera orientarlos en la realización de una rutina práctica de actividad física que puede ser desarrollada en el hogar de manera fácil y entretenida para cada uno de ustedes.

Los invito a seguir paso a paso este desafío.

- Buscaremos un espacio físico de nuestra casa para realizar la actividad (debemos considerar que dicho espacio no presente obstáculos que generen riesgo de golpearse u objetos que podamos romper).
- Usar una vestimenta adecuada para realizar actividad física. No olvides disponer de una botella con agua a mano para hidratarte.
- Dentro de los materiales necesitaremos, un toallón para usar como superficie de trabajo y música a libre elección para que la actividad resulte aun más entretenida.

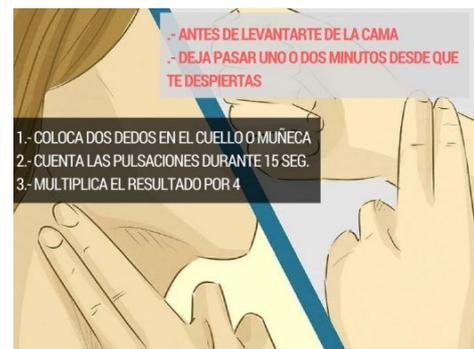
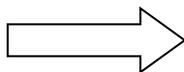
Si contamos con todo lo anterior, comencemos!!!!

### Actividad 1: DISEÑA TU RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Consigna 1:** a partir del material adjunto en anexo, deberás diseñar tu propia rutina de entrenamiento deportivo de intensidad moderada. Respetando tus capacidades, deberás elegir los ejercicios y las repeticiones para cada parte de la rutina. Todo debe quedar debidamente registrado.

**Consigna 2:** también deberá registrar algunos datos fundamentales antes y después de realizar la actividad física, estos son:

- Frecuencia cardiaca basal:



- Frecuencia cardiaca máxima:



Como calcular tu Frecuencia Cardiaca Máxima

220 - tu edad

Edad	20	25	30	35	40	45	50
Frecuencia Cardiaca Máxima	200	195	190	185	180	175	170

**Consigna 3:** tu rutina debe tener una duración total de 75 minutos distribuidos en la siguiente estructura:

- *Movilidad articular* 15min
- *Calentamiento* 15min
- *Ejercicios generales* 30 min
- *Flexibilidad* 15 min

Los ejercicios a incorporar en la rutina deportiva serán de libre elección, sin importar la cantidad de ejercicios y repeticiones, siempre y cuando se respete el tiempo total de duración de la rutina.

**Consigna 4:** Además de ser diseñada, esta rutina deportiva, deberá ser practicada al menos 3 veces en la semana y mejorada acorde a los progresos de cada uno. Todos los cambios y/o adaptaciones deben quedar apuntados en tu registro de sesión deportiva.

*Nota: una vez finalizada cada sesión deportiva, es importante que tengas en cuenta tu higiene personal, así como también, ventilar y ordenar los espacios utilizados.*

## ANEXO

### MOVILIDAD ARTICULAR

RUTINA -1

Realizar de cada ejercicio 3 series de 16 repeticiones. Controlando el movimiento y la respiración.

RUTINA -2

Mantener cada posición 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración.

**RUTINA -3** Mantener cada ejercicio 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración

- 1 Sides - 20sec each side
- 2 Chest - Hold 20sec
- 3 Glutes - 20sec each leg
- 4 Hip Flexors - 20sec each leg
- 5 Adductors - Hold 20sec
- 6 Hamstrings & Calves - 20sec each leg
- 7 Glutes - 20sec each side
- 8 Abs - Hold 20sec
- 9 Back - Hold 20sec

**RUTINA -4** Mantener cada ejercicio 2 veces 45-60". Controlar el movimiento y la respiración

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

**CALENTAMIENTO (CARDIOVASCULAR)**

**RUTINA**

<p><b>Duración:</b> 15 MIN CONTINUOS</p>	<p><b>Duración:</b> 15 MIN ALTERNANDO TROTE Y CAMINATAS CONTINUA</p>
<p><b>Duración:</b> 15 MIN SALTO LIBRE CON LA SOGA</p>	<p><b>Duración:</b> 15 MIN SUBO Y BAJO UN ESCALÓN CAMINADO (SUBO DER+ IZQ+ DER+ IZQ+ IZQ+ DER+ IZQ+ DER) ALTERNADO</p>

**EJERCICIOS GENERALES**

**RUTINA -1** Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones

- 1
- 2
- 3

**RUTINA -2** Realizar cada ejercicio 2 veces 12-16 repeticiones

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**RUTINA -3** Realizar 3 vueltas de 8 repeticiones

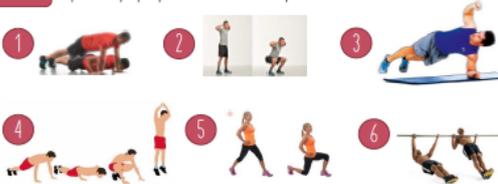


Imagen que contiene foto, diferente, mostrar, perro  
Descripción generada automáticamente

**RUTINA -4** Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones



**RUTINA -1** Opción A-propio peso: 4 vueltas de 8 repeticiones sin descanso



Opción C- con TRX: 4 vueltas de 15 repeticiones



Opción B- con gomas elásticas: 4 vueltas de 14 repeticiones



Imagen que contiene hombre, jugador, raqi  
Descripción generada automáticamente

Opción D-con mancuernas: 4 vueltas de 10 repeticiones



**RUTINA -2** Opción A-propio peso: 3 vueltas de 12 repeticiones sin descanso



Opción C- con TRX: 3 vueltas de 20 repeticiones



Opción B- con gomas elásticas: 3 vueltas de 20 repeticiones

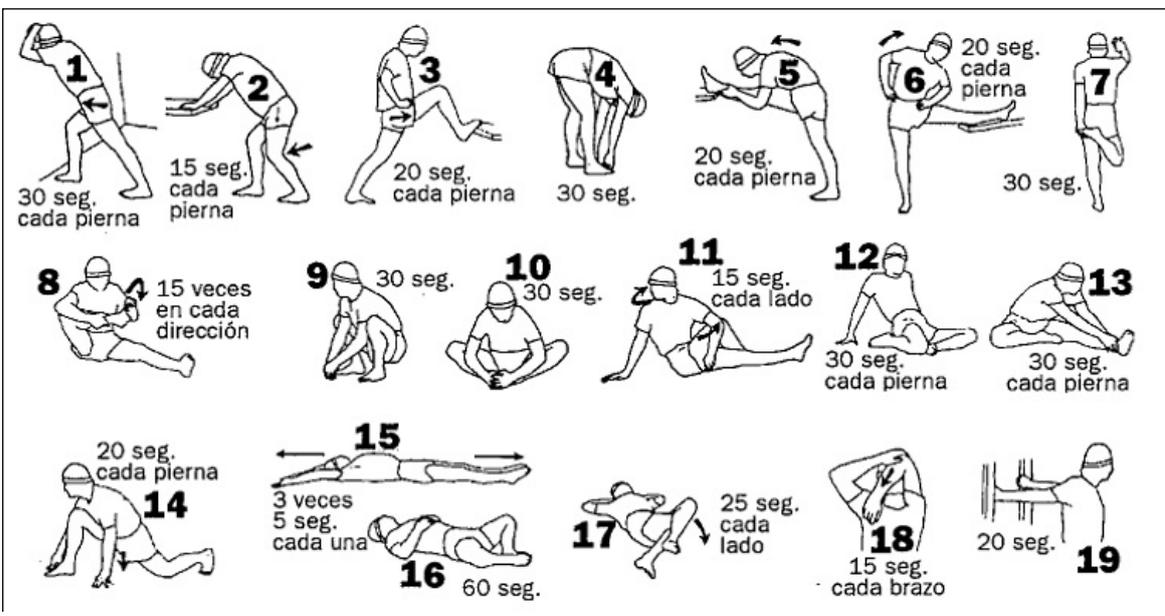


Opción D-con mancuernas: 3 vueltas de 16 repeticiones





**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**



**Aclaración:**

**Para padres y alumnos:** cualquier duda sobre el procedimiento del diseño y ejecución de la rutina deportiva será atendida vía email, de lunes a viernes, de 8:00 a 14:00 horas, a la dirección de correo que figura abajo.



¡Felicidades! terminaste el módulo de educación virtual, espero que haya sido muy significativo este proceso de aprendizaje. Ahora será evaluado por el docente. Debes enviarlo a [jbravogarciasagradoCorazon@gmail.com](mailto:jbravogarciasagradoCorazon@gmail.com) el día viernes 20/03/2010, desde las 8:00 a.m. y hasta las 20:00 p.m. no debes pasarte del horario estipulado. El cumplimiento con la entrega será tenido en cuenta por el profesor para la nota de seguimiento del trimestre.