



## “Plan de Aprendizaje 1ero Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 4	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Lunes 06 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Colocar en orden implementos deportivos. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Ordenamos los materiales.
Martes 07 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Ejecutan movimientos activos para su bienestar. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 2; TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”.

**Guías de Actividades: Unidad 1.**

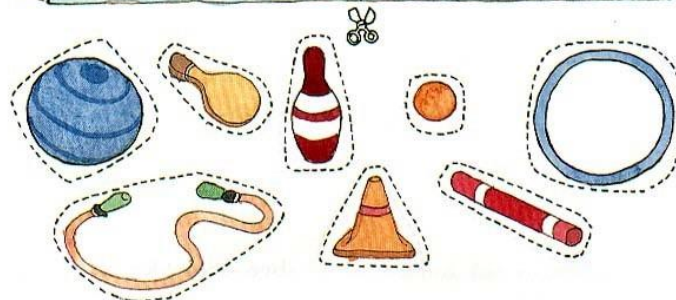
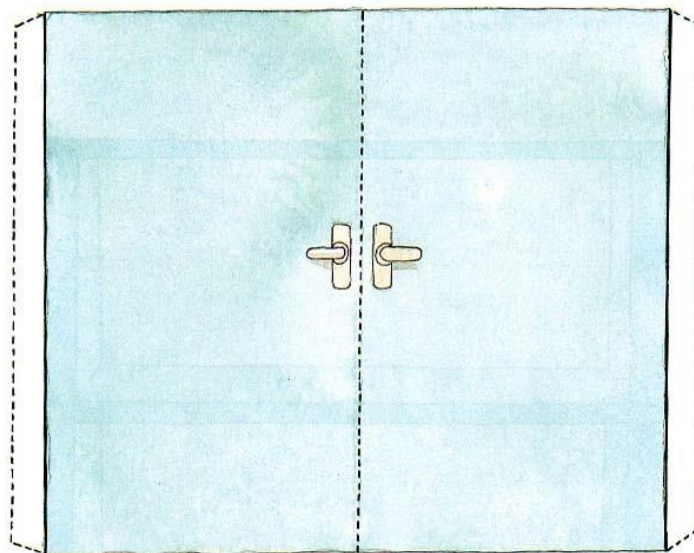
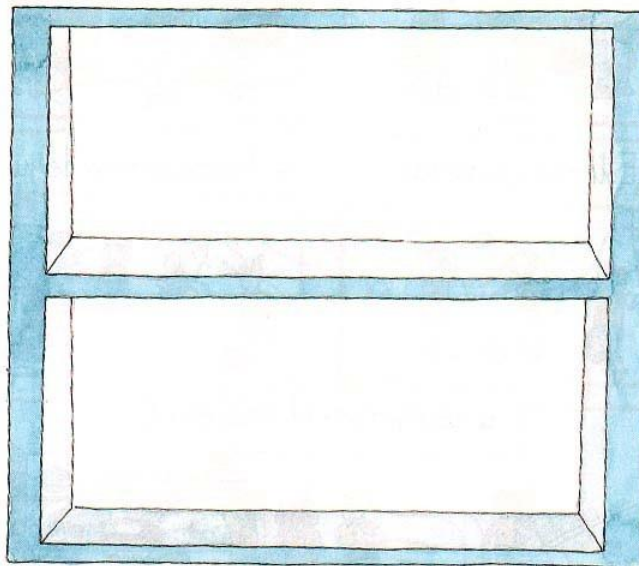
**Guía 1: Ordenemos los materiales.**

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 1ero básico      **fecha:** lunes 06 de abril.

**Objetivo de la Clase:** Colocar en orden implementos deportivos.

1-. Recorta todos los materiales, pégalos en el armario y ponle las puertas. Coloréalo



## Guía 2: TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA "Mi cuerpo en movimiento"

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 1ero básico      **fecha:** Martes 07 y vacaciones.

**Objetivo de la clase:** Ejecutan movimientos activos para su bienestar.

"Estimados/as estudiantes padres y apoderados"

Para este mes las actividades de educación física estarán centradas principalmente en la realización de algunas rutinas de ejercicios físicos y actividades motrices, como, por ejemplo: movimientos articulares, coreografías de baile y zumba y ejercicios de elongación.

El objetivo principal, es que sus hijos e hijas durante este periodo que permanecen en el hogar, se mantengan dentro de lo posible activos, es decir, desarrollando algún tipo de actividad física como lo mencionado anteriormente. Por lo tanto, se solicita de su fundamental apoyo en la realización de las actividades que se envían, ya que va en directo beneficio del proceso de aprendizaje y bienestar general (salud) de nuestros estudiantes.





A continuación, dejamos algunas instrucciones para el desarrollo de las actividades y posteriormente algunos links con algunas rutinas para realizar durante el mes, para lo cual, se sugiere buscar un horario y un espacio al interior del hogar, para que sus hijos e hijas se sientan lo más cómodos posibles.

Además, más abajo aparecen en los links de YouTube de los videos a utilizar.

### INSTRUCCIONES

- 1- Es muy importante la utilización de una indumentaria adecuada (deportiva) para la realización de las actividades y así permitir mayor libertad de movimientos en nuestros estudiantes.
- 2- Beber liquido (en lo posible agua pura) antes, durante y luego de finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.
- 3- Realizar algunos movimientos articulares antes de iniciar cada rutina diaria y ejercicios de elongación al terminar la rutina (Observar ficha de ejercicios que se adjunta al final de esta guía). Lo ideal es elegir al menos 8 ejercicios de la lista, cada ejercicio tendrá una duración máxima de 15 segundos. Por ejemplo, en el caso de un ejercicio que se debe realizar tanto para pierna izquierda como derecha, cada uno tendrá una duración de 15 segundos (Ver ejercicio N° 1 en ficha de ejercicios de elongación), lo mismo para los ejercicios de brazos.

Cada vez que se realice un movimiento articular o ejercicio de elongación, debes hacerlo en forma suave, no brusco ya que podría causar una lesión. En ningún momento se debes sentir dolor al realizar el ejercicio de elongación y si eso sucede, se debe soltar el músculo suavemente e inicia de nuevo el ejercicio y estirar solo hasta sentir una leve tensión.

RUTINAS DIARIAS ( REALIZAR AL MENOS 3 a 4 VECES A LA SEMANA)		
ACTIVIDAD	DÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Ejercicios de elongación	Martes Días a elección en vacaciones	5 minutos (inicio de la actividad) 
Zumba	Martes Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Coreografías de baile	Martes Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Ejercicios de elongación	Martes Días a elección en vacaciones	5 minutos (final de la actividad) 

Links videos zumba:

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Video 2: [https://www.youtube.com/watch?v=JMfWg\\_KotzE](https://www.youtube.com/watch?v=JMfWg_KotzE)

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=wheGAwTdrak>

LINK Videos coreografías de baile




VIDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

VIDEO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=HSqKk59WiRk>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=yPGjM6df9jc>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

## Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades.

1 Quads • 20sec each leg



2 Shoulders • 20sec each arm



3 Triceps • 20sec each arm



⌚  
Hold  
15sec

4 Sides • 20sec each side



5 Chest • Hold 20sec



6 Glutes • 20sec each leg



⌚  
Hold  
15sec

7 Hip Flexors • 20sec each leg



8 Adductors • Hold 20sec



9 Hamstrings & Calves • 20sec each leg



10 Glutes • 20sec each side



11 Abs • Hold 20sec



12 Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 2do Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 3 y 4 de Abril	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Miércoles 01 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Diferenciar alimentos saludables y no saludables. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Alimentación.
Martes 07 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Enumeran secuencia de hábitos de higiene <b><u>Actividad:</u></b> Guía 2; Hábitos de higiene.
Miércoles 08 de abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Ejecutan movimientos activos para su bienestar. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 3; TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”.



## Guías de Actividades: Unidad 1.

### Guía 1: Alimentación

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: 2do básico      fecha: miércoles 01 de abril.

Objetivo de la Clase: Diferenciar alimentos saludables y no saludables.

Hoy aprenderemos sobre la alimentación saludable y no saludable.

**Alimentación Saludable:** es la que te entrega la energía necesaria para que puedas crecer y desarrollarte sanamente.

**Alimentación no saludable:** es la que debemos consumir en bajas cantidades, ya que contienen grasas, azúcares y sal en gran cantidad, lo cual es muy dañino para nuestra salud. A continuación presentaremos algunos ejemplos de alimentos saludables y no saludables.

1-

Encierra con una cuerda roja lo que tus creas que NO es saludable para ti y con una cuerda azul lo que consideras saludable



2- En tu cuaderno de educación física, escribe 10 alimentos saludables y 10 alimentos no saludables con su dibujo.

## Guía 2: Hábitos de higiene.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: 2do básico      fecha: miércoles 08 de abril.

Objetivo de la Clase: Enumeran secuencia de hábitos de higiene.

1- Ordena la secuencia del uso del baño.



2- Realiza en tu cuaderno de Educación Física y Salud un niño (a) que este realizando algun habito de hiegiene, luego colorealo.



### Guía 3: TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 2do básico      **fecha:** martes 07 y vacaciones.

**Objetivo de la clase:** Ejecutan movimientos activos para su bienestar.

“Estimados/as estudiantes padres y apoderados”

Para este mes las actividades de educación física estarán centradas principalmente en la realización de algunas rutinas de ejercicios físicos y actividades motrices, como, por ejemplo: movimientos articulares, coreografías de baile y zumba y ejercicios de elongación.

El objetivo principal, es que sus hijos e hijas durante este periodo que permanecen en el hogar, se mantengan dentro de lo posible activos, es decir, desarrollando algún tipo de actividad física como lo mencionado anteriormente. Por lo tanto, se solicita de su fundamental apoyo en la realización de las actividades que se envían, ya que va en directo beneficio del proceso de aprendizaje y bienestar general (salud) de nuestros estudiantes.





A continuación, dejamos algunas instrucciones para el desarrollo de las actividades y posteriormente algunos links con algunas rutinas para realizar durante el mes, para lo cual, se sugiere buscar un horario y un espacio al interior del hogar, para que sus hijos e hijas se sientan lo más cómodos posibles.

Además, más abajo aparecen en los links de YouTube de los videos a utilizar.

#### INSTRUCCIONES

- 4- Es muy importante la utilización de una indumentaria adecuada (deportiva) para la realización de las actividades y así permitir mayor libertad de movimientos en nuestros estudiantes.
- 5- Beber liquido (en lo posible agua pura) antes, durante y luego de finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.
- 6- Realizar algunos movimientos articulares antes de iniciar cada rutina diaria y ejercicios de elongación al terminar la rutina (Observar ficha de ejercicios que se adjunta al final de esta guía). Lo ideal es elegir al menos 8 ejercicios de la lista, cada ejercicio tendrá una duración máxima de 15 segundos. Por ejemplo, en el caso de un ejercicio que se debe realizar tanto para pierna izquierda como derecha, cada uno tendrá una duración de 15 segundos (Ver ejercicio N° 1 en ficha de ejercicios de elongación), lo mismo para los ejercicios de brazos.

Cada vez que se realice un movimiento articular o ejercicio de elongación, debes hacerlo en forma suave, no brusco ya que podría causar una lesión. En ningún momento se debes sentir dolor al realizar el ejercicio de elongación y si eso sucede, se debe soltar el músculo suavemente e inicia de nuevo el ejercicio y estirar solo hasta sentir una leve tensión.

RUTINAS DIARIAS ( REALIZAR AL MENOS 3 a 4 VECES A LA SEMANA)		
ACTIVIDAD	DÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Ejercicios de elongación	Miércoles Días a elección en vacaciones	5 minutos (inicio de la actividad) 
Zumba	Miércoles Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Coreografías de baile	Miércoles Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Ejercicios de elongación	Miércoles Días a elección en vacaciones	5 minutos (final de la actividad) 

Links videos zumba (1ero y 2do básico son los mismos videos):

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Video 2: [https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq\\_KotzE](https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE)

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=wheGAwTdrak>

LINK Videos coreografías de baile






VIDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

VIDEO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=HSqKk59WiRk>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=yPGjM6df9jc>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

## Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones intemas y rotaciones extemas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades

1 Quads • 20sec each leg



2 Shoulders • 20sec each arm



3 Triceps • 20sec each arm



Hold 15sec

4 Sides • 20sec each side



5 Chest • Hold 20sec



6 Glutes • 20sec each leg



Hold 15sec

7 Hip Flexors • 20sec each leg



8 Adductors • Hold 20sec



9 Hamstrings & Calves • 20sec each leg



10 Glutes • 20sec each side



11 Abs • Hold 20sec



12 Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 3ero Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 3 y 4 Abril	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Jueves 02 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b>Objetivo:</b> Señalar alimentos que aportan más energía y que son más saludables.  <b>Actividad:</b> Guía 1; Alimentación Saludable.
Viernes 03 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b>Objetivo:</b> Realizan movimiento que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales.  <b>Actividad:</b> Guía 2; Flexibilidad.
Jueves 09 de abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b>Objetivo:</b> Ejecutan movimientos activos para su bienestar.  <b>Actividad:</b> Guía 3; TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”.

## Guías de Actividades: Unidad 1.

### Guía 1: Alimentación Saludable.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_




Curso: 3ero básico      fecha: jueves 02 de abril.

Objetivo de la Clase: Señalar alimentos que aportan más energía y que son mas saludables.

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

<b>Desayuno</b> _____ _____ _____ _____		<b>Almuerzo</b> _____ _____ _____ _____
<b>Merienda</b> _____ _____ _____ _____		<b>Cena</b> _____ _____ _____ _____

Dibuja un menú saludable

<b>1er plato</b>	<b>2º plato</b>	<b>Postre</b>
		



### Guía 3: TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 3ero básico      **fecha:** Jueves 09 y vacaciones.

**Objetivo de la clase:** Ejecutan movimientos activos para su bienestar.

“Estimados/as estudiantes padres y apoderados”

Para este mes las actividades de educación física estarán centradas principalmente en la realización de algunas rutinas de ejercicios físicos y actividades motrices, como, por ejemplo: movimientos articulares, coreografías de baile y zumba y ejercicios de elongación.

El objetivo principal, es que sus hijos e hijas durante este periodo que permanecen en el hogar, se mantengan dentro de lo posible activos, es decir, desarrollando algún tipo de actividad física como lo mencionado anteriormente. Por lo tanto, se solicita de su fundamental apoyo en la realización de las actividades que se envían, ya que va en directo beneficio del proceso de aprendizaje y bienestar general (salud) de nuestros estudiantes.

A continuación, dejamos algunas instrucciones para el desarrollo de las actividades y posteriormente algunos links con algunas rutinas para realizar durante el mes, para lo cual, se sugiere buscar un horario y un espacio al interior del hogar, para que sus hijos e hijas se sientan lo más cómodos posibles.





Además, más abajo aparecen en los links de YouTube de los videos a utilizar.

#### INSTRUCCIONES

- 7- Es muy importante la utilización de una indumentaria adecuada (deportiva) para la realización de las actividades y así permitir mayor libertad de movimientos en nuestros estudiantes.
- 8- Beber liquido (en lo posible agua pura) antes, durante y luego de finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.
- 9- Realizar algunos movimientos articulares antes de iniciar cada rutina diaria y ejercicios de elongación al terminar la rutina (Observar ficha de ejercicios que se adjunta al final de esta guía). Lo ideal es elegir al menos 8 ejercicios de la lista, cada ejercicio tendrá una duración máxima de 15 segundos. Por ejemplo, en el caso de un ejercicio que se debe realizar tanto para pierna izquierda como derecha, cada uno tendrá una duración de 15 segundos (Ver ejercicio N° 1 en ficha de ejercicios de elongación), lo mismo para los ejercicios de brazos.

Cada vez que se realice un movimiento articular o ejercicio de elongación, debes hacerlo en forma suave, no brusco ya que podría causar una lesión. En ningún momento se debes sentir dolor al realizar el ejercicio de elongación y si eso sucede, se debe soltar el músculo suavemente e inicia de nuevo el ejercicio y estirar solo hasta sentir una leve tensión.



RUTINAS DIARIAS ( REALIZAR AL MENOS 3 a 4 VECES A LA SEMANA)		
ACTIVIDAD	DÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Ejercicios de elongación	Jueves Días a elección en vacaciones	5 minutos (inicio de la actividad) 
Zumba	Jueves Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Coreografías de baile	Jueves Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Ejercicios de elongación	Jueves Días a elección en vacaciones	5 minutos (final de la actividad) 

Links videos zumba (3ero y 4to básico son los mismos videos):

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=QCA9P7wZdcw>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=IP-CQ7w3UKU>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=DuVcNbSykv4>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=fkAdFdHJz80>

LINK Videos coreografías de baile






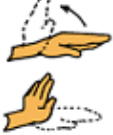






VIDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=a8-zyaKbyFY>

VIDEO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=r7we9XOjnp4>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=4DcGBE-F9hk>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y>

**Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.**

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

**Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades.**

- 1 Quads • 20sec each leg


- 2 Shoulders • 20sec each arm


- 3 Triceps • 20sec each arm



Hold 15sec
- 4 Sides • 20sec each side


- 5 Chest • Hold 20sec


- 6 Glutes • 20sec each leg



Hold 15sec
- 7 Hip Flexors • 20sec each leg


- 8 Adductors • Hold 20sec


- 9 Hamstrings & Calves • 20sec each leg


- 10 Glutes • 20sec each side


- 11 Abs • Hold 20sec


- 12 Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 4to Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

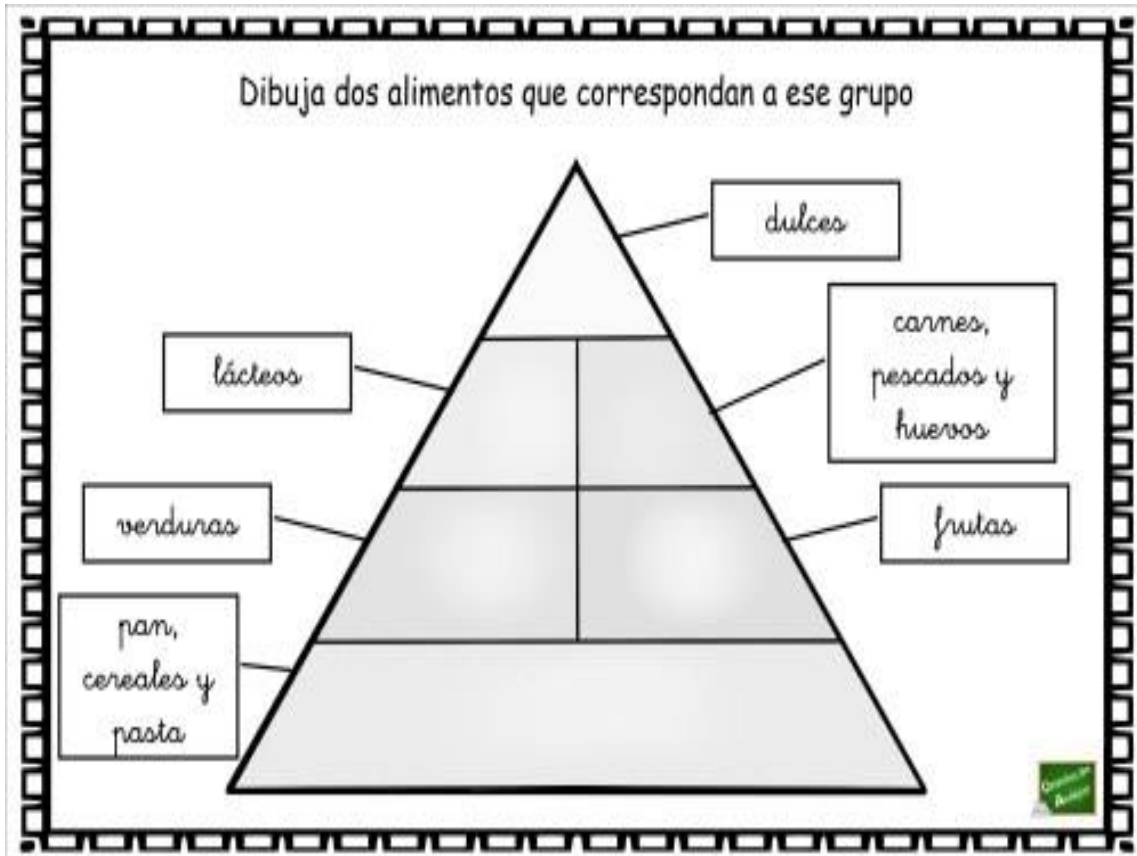
Semana 3 y 4 Abril	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Jueves 02 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Identificar grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Pirámide alimenticia.
Lunes 06 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Reconocer la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 2; Antes del ejercicio.
Jueves 09 de abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Ejecutan movimientos activos para su bienestar. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 3; TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”.

Guía 1: Pirámide alimenticia.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: 4to básico      fecha: jueves 02 de abril.

Objetivo de la Clase: Identificar grupos de alimentos que aportan beneficios a su crecimiento y desarrollo.



Escribe el nombre del grupo de alimentos

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>

## Guía 2: Antes del ejercicio.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: 4to básico      fecha: viernes 03 de abril.

**Objetivo de la Clase:** Reconocer la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud.

- 1- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas.

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...

Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:

No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.



Tienes que sentir cómo tu cuerpo entra en acción, debes notar calor. ¡Ya puedes empezar la clase!  
El calentamiento: Aumenta la temperatura del cuerpo, evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio, dura de unos diez minutos al comienzo de la clase y debes hacerlo siempre.

- 2.- Colorea de rojo los ejercicios de carrera, de azul los estiramientos y de verde las movilizaciones de las diferentes partes del cuerpo.

- 3.- Escribe un calentamiento pensado por ti. Describe los diferentes ejercicios, el orden en que se realizarán, y el tiempo que hay que estar con cada uno. Puedes utilizar la parte de atrás de esta hoja o cuaderno de Educación física y salud.

### Guía 3: TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA “Mi cuerpo en movimiento”

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 4to básico      **fecha:** Jueves 09 y vacaciones.

**Objetivo de la clase:** Ejecutan movimientos activos para su bienestar.

“Estimados/as estudiantes padres y apoderados”

Para este mes las actividades de educación física estarán centradas principalmente en la realización de algunas rutinas de ejercicios físicos y actividades motrices, como, por ejemplo: movimientos articulares, coreografías de baile y zumba y ejercicios de elongación.

El objetivo principal, es que sus hijos e hijas durante este periodo que permanecen en el hogar, se mantengan dentro de lo posible activos, es decir, desarrollando algún tipo de actividad física como lo mencionado anteriormente. Por lo tanto, se solicita de su fundamental apoyo en la realización de las actividades que se envían, ya que va en directo beneficio del proceso de aprendizaje y bienestar general (salud) de nuestros estudiantes.





A continuación, dejamos algunas instrucciones para el desarrollo de las actividades y posteriormente algunos links con algunas rutinas para realizar durante el mes, para lo cual, se sugiere buscar un horario y un espacio al interior del hogar, para que sus hijos e hijas se sientan lo más cómodos posibles.

Además, más abajo aparecen en los links de YouTube de los videos a utilizar.

#### INSTRUCCIONES

- 10- Es muy importante la utilización de una indumentaria adecuada (deportiva) para la realización de las actividades y así permitir mayor libertad de movimientos en nuestros estudiantes.
- 11- Beber liquido (en lo posible agua pura) antes, durante y luego de finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.
- 12- Realizar algunos movimientos articulares antes de iniciar cada rutina diaria y ejercicios de elongación al terminar la rutina (Observar ficha de ejercicios que se adjunta al final de esta guía). Lo ideal es elegir al menos 8 ejercicios de la lista, cada ejercicio tendrá una duración máxima de 15 segundos. Por ejemplo, en el caso de un ejercicio que se debe realizar tanto para pierna izquierda como derecha, cada uno tendrá una duración de 15 segundos (Ver ejercicio N° 1 en ficha de ejercicios de elongación), lo mismo para los ejercicios de brazos.

Cada vez que se realice un movimiento articular o ejercicio de elongación, debes hacerlo en forma suave, no brusco ya que podría causar una lesión. En ningún momento se debes sentir dolor al realizar el ejercicio de elongación y si eso sucede, se debe soltar el músculo suavemente e inicia de nuevo el ejercicio y estirar solo hasta sentir una leve tensión.

RUTINAS DIARIAS ( REALIZAR AL MENOS 3 a 4 VECES A LA SEMANA)		
ACTIVIDAD	DÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Ejercicios de elongación	Jueves Días a elección en vacaciones	5 minutos (inicio de la actividad) 
Zumba	Jueves Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Coreografías de baile	Jueves Días a elección en vacaciones	15 minutos 
Ejercicios de elongación	Jueves Días a elección en vacaciones	5 minutos (final de la actividad) 

Links videos zumba (3ero y 4to básico son los mismos videos):

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=QCA9P7wZdcw>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=IP-CQ7w3UKU>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=DuVcNbSykv4>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=fkAdFdHJz80>

LINK Videos coreografías de baile

VIDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=a8-zyaKbyFY>













VIDEO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=r7we9XOjnp4>

VIDEO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=4DcGBE-F9hk>

VIDEO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y>



## Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades.

1 Quads • 20sec each leg



2 Shoulders • 20sec each arm



3 Triceps • 20sec each arm



⌚  
Hold 15sec

4 Sides • 20sec each side



5 Chest • Hold 20sec



6 Glutes • 20sec each leg



⌚  
Hold 15sec

7 Hip Flexors • 20sec each leg



8 Adductors • Hold 20sec



9 Hamstrings & Calves • 20sec each leg



10 Glutes • 20sec each side



11 Abs • Hold 20sec



12 Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 5to Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 3	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Viernes de Abril	<p><b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b></p> <p><b><u>Objetivo:</u></b> Desarrollar la coordinación y la resistencia, a través de la realización de un circuito con estaciones aplicando una serie de ejercicios físicos.</p> <p><b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Circuito de resistencia muscular.</p>

## Guía 1: Circuito de resistencia muscular.

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_







**Curso:** 5to básico      **fecha:** viernes 03 de abril y vacaciones.

**Objetivo de la Clase:** Desarrollar la coordinación y la resistencia, a través de la realización de un circuito aplicando una serie de ejercicios físicos.








### Instrucciones:

- La realización de cada estación tendrá una duración máxima de 40 segundos.
- El tiempo de descanso entre cada estación tendrá una duración de 1 minuto.
- El estudiante debe realizar 3 repeticiones del circuito completo como máximo, contemplando un periodo de descanso de 5 minutos entre cada uno.
- Se recomienda realizar algunos ejercicios de movilidad articular previo al inicio de la actividad, con la finalidad de preparar cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo (tobillos, rodillas, cadera, brazos, muñeca, cuello). **5 minutos**
- Posteriormente realiza algunos ejercicios de elongación, para de esta manera preparar los músculos del cuerpo que intervendrán durante el desarrollo de la actividad. (Tren superior e inferior) **5 minutos**. Los ejercicios de elongación se deben realizar tanto al inicio como al final de la actividad.
- La hidratación es muy importante, por lo tanto, esta acción debe ser realizada en lo posible, antes, durante y después de finalizada la actividad.

**Plan de actividades.**

<b>Ejercicio</b>	<b>6 Estaciones</b>
<b>1° Estación:</b> Fuerza abdominal	<b>1</b> 
<b>2° estación:</b> Estocadas con desplazamientos frontales	<b>2</b> 
<b>3° estación:</b> Sentadillas	<b>3</b> 
<b>4° estación:</b> Dorsales	<b>4</b> 
<b>5° estación:</b> Coordinación dinámico - general. Salto alternando pies juntos y pies separados.	<b>5</b> 
<b>6ta estación:</b> Flexiones de brazo con apoyo de rodillas.	<b>6</b> 

## Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con pierna un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades.

**1** Quads • 20sec each leg



**2** Shoulders • 20sec each arm



**3** Triceps • 20sec each arm



 Hold 15sec

**4** Sides • 20sec each side



**5** Chest • Hold 20sec



**6** Glutes • 20sec each leg



 Hold 15sec

**7** Hip Flexors • 20sec each leg



**8** Adductors • Hold 20sec



**9** Hamstrings & Calves • 20sec each leg



**10** Glutes • 20sec each side



**11** Abs • Hold 20sec



**12** Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 6to Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 3 y 4 de abril	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Miércoles 01 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Describir los efectos de realizar ejercicio físico. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Describir los efectos de realizar ejercicio físico.
Miércoles 08 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Desarrollar la coordinación y la resistencia, a través de la realización de un circuito con estaciones aplicando una serie de ejercicios físicos. <b><u>Actividad:</u></b> Guía 2; Circuito de resistencia muscular.

## Guía 1: Actividad física y tipos de ejercicios.

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: 6to básico      fecha: viernes 01 de abril.

Objetivo de la Clase: Describir los efectos de realizar ejercicio físico.

1- Lee el siguiente texto y responde

### **Actividad física y tipos de ejercicios**

Para mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, hay que hacer diferentes tipos de ejercicios.

El ejercicio aeróbico te hace respirar profundamente y acelera el corazón. Debes realizar este tipo de ejercicio durante al menos 30 minutos. El ejercicio aeróbico también mejora el sistema cardiovascular, compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos. Patinar, caminar a paso ligero, andar en bicicleta y correr largas distancias son ejemplos de ejercicio aeróbico.

El ejercicio anaeróbico aumenta la fortaleza muscular. Son actividades cortas pero intensas, como los abdominales, las flexiones de barra, las carreras cortas y las flexiones de brazos. Hacer ejercicio de forma habitual puede ayudarte a salir mejor en la escuela, a dormir mejor, a sentirte menos cansado y a estar menos estresado. Además las actividades físicas y los deportes en equipo te permiten relacionarte y cooperar con otras personas. Así, puedes hacer nuevos amigos el ejercicio también te ayuda a sentirte bien contigo mismo.

Responde

1.- Explica cómo mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- ¿Cuál es la diferencia entre ejercicio aeróbico y anaeróbico?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.- Explica ¿Por qué el ejercicio físico nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Guía 2: Circuito de resistencia muscular.

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_







**Curso:** 6to básico      **fecha:** Miércoles 08 de abril y vacaciones.

**Objetivo de la Clase:** Desarrollar la coordinación y la resistencia, a través de la realización de un circuito aplicando una serie de ejercicios físicos.













### Instrucciones:

- La realización de cada estación tendrá una duración máxima de 50 segundos.
- El tiempo de descanso entre cada estación tendrá una duración de 1 minuto.
- El estudiante debe realizar 4 repeticiones del circuito completo como máximo, contemplando un periodo de descanso de 5 minutos entre cada uno.
- Se recomienda realizar algunos ejercicios de movilidad articular previo al inicio de la actividad, con la finalidad de preparar cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo (tobillos, rodillas, cadera, brazos, muñeca, cuello). **5 minutos**
- Posteriormente realiza algunos ejercicios de elongación, para de esta manera preparar los músculos del cuerpo que intervendrán durante el desarrollo de la actividad. (Tren superior e inferior) **5 minutos**. Los ejercicios de elongación se deben realizar tanto al inicio como al final de la actividad.
- La hidratación es muy importante, por lo tanto, esta acción debe ser realizada en lo posible, antes, durante y después de finalizada la actividad.

## Plan de actividades.

<b>Ejercicio</b>	<b>6 Estaciones</b>
<b>1° Estación:</b> Fuerza abdominal	<b>1</b> 
<b>2° estación:</b> Estocadas con desplazamientos frontales	<b>2</b> 
<b>3° estación:</b> Sentadillas	<b>3</b> 
<b>4° estación:</b> Dorsales	<b>4</b> 
<b>5° estación:</b> Coordinación dinámico - general. Salto alternando pies juntos y pies separados.	<b>5</b> 
<b>6ta estación:</b> Flexiones de brazo con apoyo de rodillas.	<b>6</b> 

## Tabla de movimientos articulares al inicio de las actividades.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## Tabla de ejercicios de elongación para incluir al término de las actividades.

1 Quads • 20sec each leg



2 Shoulders • 20sec each arm



3 Triceps • 20sec each arm



⌚ Hold 15sec

4 Sides • 20sec each side



5 Chest • Hold 20sec



6 Glutes • 20sec each leg



⌚ Hold 15sec

7 Hip Flexors • 20sec each leg



8 Adductors • Hold 20sec



9 Hamstrings & Calves • 20sec each leg



10 Glutes • 20sec each side



11 Abs • Hold 20sec



12 Back • Hold 20sec





## “Plan de Aprendizaje 7mo Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 4	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Martes 07 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Elaborar una rutina personal de ejercicios.  <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Rutina de Ejercicios

## Guía 1: Rutina de Ejercicios.

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 7mo básico      **fecha:** viernes 07 de abril y vacaciones.

**Objetivo de la Clase:** Elaborar una rutina personal de ejercicios.

Tarea:

Crear una rutina de ejercicios semanal para trabajo personal, apoyándose en los ejercicios propuestos más abajo, para posteriormente llevar un registro de los ejercicios realizados diariamente, el tipo de ejercicio, incluyendo además el tiempo de duración y la cantidad de ejercicios realizados.






Para el desarrollo de la actividad, como se menciona anteriormente, los estudiantes pueden incluir ejercicios que encuentren en las redes sociales o páginas de internet, así podrán buscar información y complementar de mejor manera las actividades. Cabe señalar que existen algunas aplicaciones y videos en la plataforma de YouTube que podrían ser muy útiles, aprovechando los medios tecnológicos disponibles para este fin pedagógico.


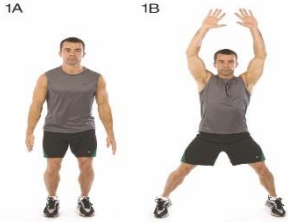



En relación a la duración en tiempo de cada rutina, se debe realizar con un mínimo de 30 minutos y un máximo de 40 minutos.

Las actividades deben ser realizadas al menos tres veces en la semana, por ejemplo: martes, jueves, sábado. No olvidar que debemos tener intervalos de descanso en lo posible día por medio.

Por último, no olvidar realizar ejercicios de elongación antes de iniciar y al finalizar las actividades, como también beber líquido (en lo posible agua pura) antes, durante y una vez finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.

**Ejercicios propuestos para la elaboración de plan de trabajo personal**

<b>Ejercicio</b>	<b>Estaciones</b>
<b>1° Estación:</b> Fuerza abdominal (Se puede realizar con impulso de brazos)	<b>1</b> 
<b>2° estación:</b> Zancadas frontales	<b>2</b> 
<b>3° estación:</b> Flexiones de brazos	<b>3</b> 
<b>4° estación:</b> Dorsales	<b>4</b> 
<b>5° estación:</b> Sentadillas	<b>5</b> 

Ejercicio	Estaciones
<p><b>1° Estación:</b> Sentadilla isométrica (Apoyar la espalda en la pared como se observa en la imagen, manteniendo la posición con la espalda recta y completamente apoyada, piernas en un ángulo de 90 grados).</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>2° estación:</b> Jumping jacks (Salto continuo con separación simultánea de piernas y brazos).</p>	<p><b>7</b></p> 
<p><b>3° estación:</b> Zancadas laterales</p>	<p><b>8</b></p> 
<p><b>4° estación:</b> Medio burpees</p>	<p><b>9</b></p> 
<p><b>5° estación:</b> Saltos verticales</p>	<p><b>10</b></p> 





## “Plan de Aprendizaje 8vo Educación Física y Salud”

**Profesora:** Daniela Altamirano Agüero

**Correo electrónico:** [Daniela.altamirano@greencountry.cl](mailto:Daniela.altamirano@greencountry.cl)

**Celular:** +56963103720

**Horario disponible:** 8:15 a 13:00 y 14: 15:30

Semana 4	
Fechas	Detalle de las actividades a trabajar.
Martes 07 de Abril	<b>ASIGNATURA EDUCACION FISICA</b>  <b><u>Objetivo:</u></b> Elaborar una rutina personal de ejercicios.  <b><u>Actividad:</u></b> Guía 1; Rutina de Ejercicios

## Guía 1: Rutina de Ejercicios.

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 8vo básico      **fecha:** viernes 07 de abril y vacaciones.

**Objetivo de la Clase:** Elaborar una rutina personal de ejercicios.

Tarea:

Crear una rutina de ejercicios semanal para trabajo personal, apoyándose en los ejercicios propuestos más abajo, para posteriormente llevar un registro de los ejercicios realizados diariamente, el tipo de ejercicio, incluyendo además el tiempo de duración y la cantidad de ejercicios realizados.






Para el desarrollo de la actividad, como se menciona anteriormente, los estudiantes pueden incluir ejercicios que encuentren en las redes sociales o páginas de internet, así podrán buscar información y complementar de mejor manera las actividades. Cabe señalar que existen algunas aplicaciones y videos en la plataforma de YouTube que podrían ser muy útiles, aprovechando los medios tecnológicos disponibles para este fin pedagógico.


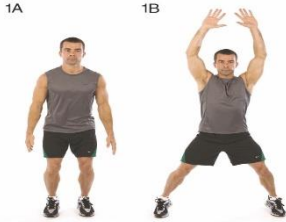


En relación a la duración en tiempo de cada rutina, se debe realizar con un mínimo de 30 minutos y un máximo de 40 minutos.

Las actividades deben ser realizadas al menos tres veces en la semana, por ejemplo: martes, jueves, sábado. No olvidar que debemos tener intervalos de descanso en lo posible día por medio.

Por último, no olvidar realizar ejercicios de elongación antes de iniciar y al finalizar las actividades, como también beber líquido (en lo posible agua pura) antes, durante y una vez finalizada la actividad, para de esta manera mantener nuestro cuerpo bien hidratado.

**Ejercicios propuestos para la elaboración de plan de trabajo personal**

<b>Ejercicio</b>	<b>Estaciones</b>
<b>1° Estación:</b> Fuerza abdominal (Se puede realizar con impulso de brazos)	<b>1</b> 
<b>2° estación:</b> Zancadas frontales	<b>2</b> 
<b>3° estación:</b> Flexiones de brazos	<b>3</b> 
<b>4° estación:</b> Dorsales	<b>4</b> 
<b>5° estación:</b> Sentadillas	<b>5</b> 

Ejercicio	Estaciones
<p><b>1° Estación:</b> Sentadilla isométrica (Apoyar la espalda en la pared como se observa en la imagen, manteniendo la posición con la espalda recta y completamente apoyada, piernas en un ángulo de 90 grados).</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>2° estación:</b> Jumping jacks (Salto continuo con separación simultánea de piernas y brazos).</p>	<p><b>7</b></p> 
<p><b>3° estación:</b> Zancadas laterales</p>	<p><b>8</b></p> 
<p><b>4° estación:</b> Medio burpees</p>	<p><b>9</b></p> 
<p><b>5° estación:</b> Saltos verticales</p>	<p><b>10</b></p> 