**GUIA DE TRABAJO DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA**

**Profesora: Karla Antezana Rojas**

**NIVEL: SEPTIMOS Y OCTAVOS BÁSICOS**

**1.-ACTIVIDAD 1:**

 **INDICACIONES VIDEO**

**Realizar Toda la Rutina de ejercicios con música, logrando mantener la ejecución correcta y sin detenerse de los ejercicios hasta finalizar el video.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2hqHg7fGuUI>

Nota: No olvidar realizar movimientos articulares y algunos ejercicios de estiramiento como calentamiento para comenzar.

Esta actividad será trabajada al regreso a clases, si no fuera así se deberá evaluar mediante un video en el cual ustedes se deberán grabar realizando la ejecución de los ejercicios solicitados y se tendrá que enviar vía correo: karla.antezana@colegioprovidencialaserena.cl

**2.- ACTIVIDAD 2:**

**RUTINA DE EJERCICIOS**

**Esta Actividad se deberá trabajar en casa y se evaluara según los ejercicios que usted logre en 25 segundos, todo esto según una tabla estimada para cada ejercicio, se tendrá que enviar vía correo:** **karla.antezana@colegioprovidencialaserena.cl** **en la Fecha del 23 a 26 de Marzo.**

**1. Ejecutar los ejercicios durante 25 segundos sin detenerse, registrando la cantidad de repeticiones logradas en el tiempo indicado. Se realizara 1 series por ejercicios con un descanso de 10 segundos entre cada ejercicio.**

**2 .Registra en el cuadro Final las repeticiones de cada día de trabajo, estos serán 3.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre:** | **Curso:** | **Fecha:** |

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Ejercicio** | **Serie** | **Repeticiones Día 1** | **Repeticiones Día 2** | **Repeticiones****Día 3** |
| **1** | **Marchar elevando rodilla y brazos** | **1** |  |  |  |
| **2** | **Salto cruzando brazos y piernas** | **1** |  |  |  |
| **3** | **Rodillas Atrás o talón al glúteo** | **1** |  |  |  |
| **4** | **Jumping** | **1** |  |  |  |
| **5** | **Rodillas arriba golpeando con la palma** | **1** |  |  |  |
| **6** | **Estocadas** | **1** |  |  |  |