

**OBJETIVO:**

**OA 3 Ejecutar ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos**

**vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados**

**normales para sujetos de su edad no deportistas.**



 **I.- ACTIVIDAD MES DE JULIO:**

**1.- De acuerdo al trabajo realizado durante el mes de junio, debes avanzar en las opciones entregadas en la guía anterior, sin olvidar cada uno de los momentos de la actividad: CALENTAMIENTO, CIRCUITO, ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA Y REGISTO EN LA BITÁCORA.**

**2.- Debes seleccionar un ejercicio, de acuerdo con tu interés y cambiarlo dentro del circuito dado, también debe ser registrado en la bitácora, haciendo la descripción con palabras o dibujo.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | Ejercicios de gluteos en casa – Dietas de nutricion y alimentos | **Apoyada sobre el respaldo de la silla, mantener la espalda recta, subir y bajar una pierna extendida hacia atrás y luego la otra.** | **40 repeticiones, 20 con cada pierna.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | 10 ejercicios para fortalecer glúteos y piernas (en casa) | Vogue ... | **Apoyada con palmas y rodillas en el suelo, subir la pierna desde flexión a elevación de pierna con rodilla flextada.** | **40 repeticiones, 20 con cada pierna.** |

**RECUERDA: DEBES REGISTRAR EN TU BITÁCORA LA OPCIÓN SELECCIONADA PARA TRABAJAR DURANTE EL MES DE JULIO.**

**ADEMÁS SI HAY ALGO QUE DESTACAR DURANTE EL DÍA QUE SE REALIZÓ EL TRABAJO, LO PUEDES REGISTRAR EN EL MISMO RECUADRO. EJEMPLO**

**BITÁCORA DE REGISTRO SEMANAL MES DE JULIO**

**OPCIÓN:…..**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **semana 1** |  |  |  |  |  |
| **semana 2** |  |  |  |  |  |
| **semana 3** |  |  |  |  |  |
| **semana 4** |  |  |  |  |  |

**DESCRIPCIÓN E IMAGEN DE EJERCICIO MODIFICADO Y SELECCIONADO.**

**Seleccionado**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Modificado**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**CONSULTAS AL CORREO: Ivonne.cataldo@colegioprovidencialaserena.cl**