



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°7 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 7° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Desarrollar ejercicios de fuerza muscular para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Practican ejercicios de fortalecimiento muscular.
Contenido	Fuerza. Músculos. Fortalecimiento muscular de tren inferior

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás información sobre la fuerza. También una rutina de ejercicios para fortalecer el tren inferior (piernas y glúteos), para que realices en tu casa.

En lo posible, enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme.

Actividad 1

Lee atentamente

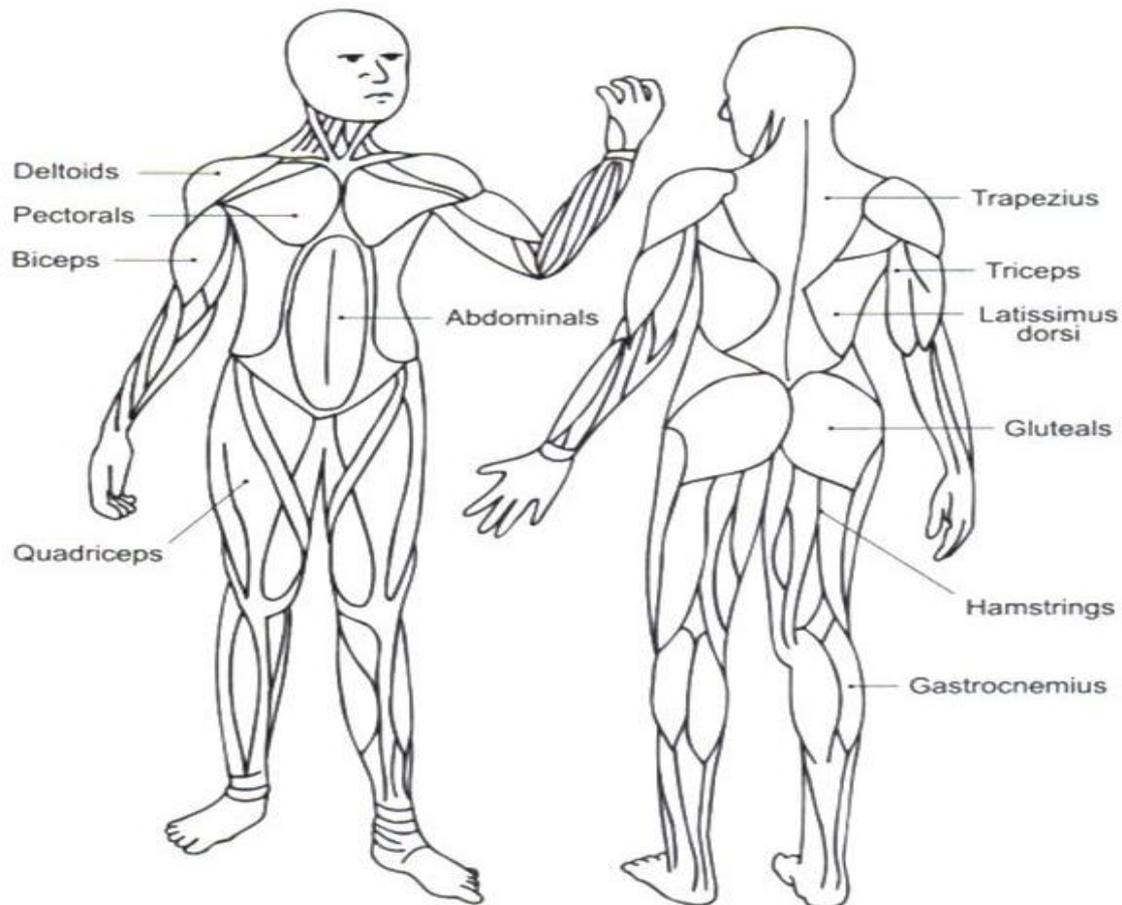
La FUERZA es la capacidad del cuerpo para vencer u oponerse a una resistencia externa.

En el ser humano, la fuerza es imprescindible. Nos ayuda a mantener la postura corporal, nos permite realizar acciones como levantar objetos, estirar, empujar, retorcer... Así pues, podemos afirmar que la fuerza es un componente esencial.

Si se lleva a cabo un entrenamiento constante de la fuerza, se conseguirán los beneficios que a continuación se detallan:

- Obtener un aumento de consumo energético y el control/ reducción de la proporción de masa muscular y de grasa corporal.
- Aumentar la fuerza de las estructuras como tendones y ligamentos.
- Prevenir los malos hábitos posturales.
- Mejorar el rendimiento deportivo.

Principales músculos del cuerpo humano



Actividad N° 2

Actividad práctica. Sigue las indicaciones:

- ✓ Utiliza ropa cómoda.
- ✓ Debes hidratarte antes, durante y después del ejercicio.

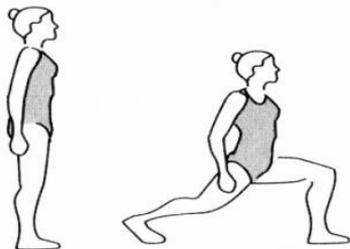
Primero:

Calentamiento: Realiza ejercicios de movilidad de todas las articulaciones. 10 repeticiones. (Muñecas, codos, hombros, cuello, tronco, caderas, rodillas, tobillos). Trota en el lugar durante 3 minutos.

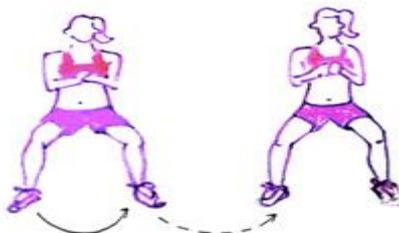
Segundo:

Realiza 2 series de cada ejercicio, según las indicaciones.

Ejercicio 1: Estocadas. De pie, flexiona una pierna adelante y vuelve a la posición inicial, alterna la pierna que se flexiona. 30 repeticiones.



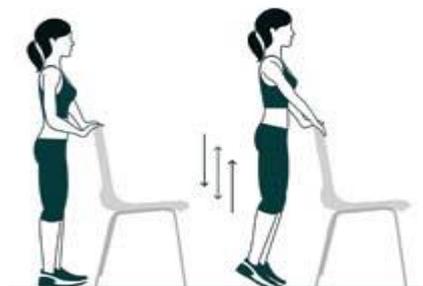
Ejercicio 2: de pie, con las rodillas flexionadas y caderas abajo. Dar 4 pasos a un lado y luego volver, manteniendo el centro de gravedad. 30 repeticiones.



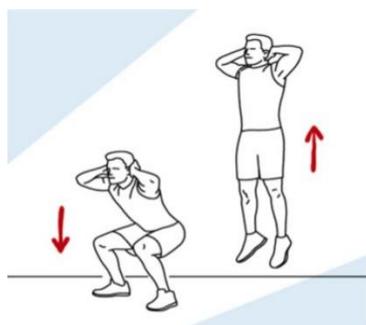
Ejercicio 3: en posición de pie, elevar lateralmente la pierna extendida. 20 repeticiones cada pierna.



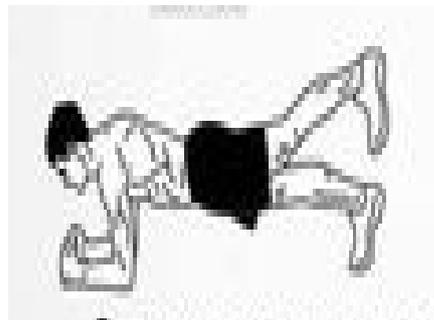
Ejercicio 4: en posición de pie, manteniendo apoyo en una silla, elevar los talones y volver a la posición inicial. 30 repeticiones.



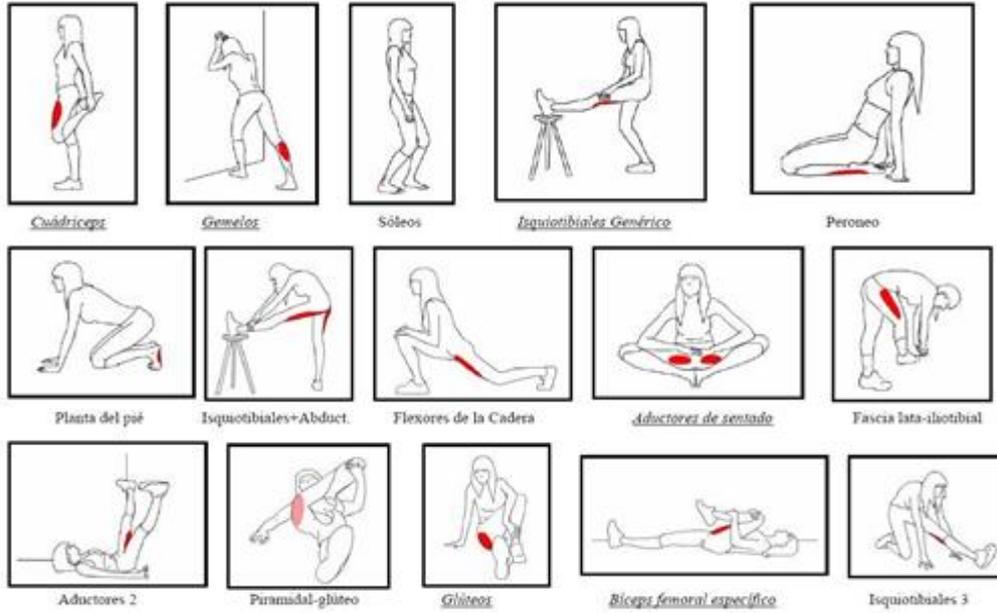
Ejercicio 5: sentadilla con salto. Flexiona las rodillas, bajando las caderas y al extender las piernas realiza un salto. 20 repeticiones



Ejercicio 6: en la posición de plancha, eleva y baja una pierna. Alterna la pierna elevada. 30 repeticiones.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 - 20 segundos.



Actividad N°3

Responde:

1. ¿Por qué crees que es importante hacer ejercicios de fuerza?

2. ¿Qué tarea o labor realizas a diario ocupando tu fuerza? (menciona 4)

3. Nombra 4 músculos del tren inferior

1.
2.
3.
4.