



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA M.

Correo electrónico:  
[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

Celular: +569 63200478

## **Guía Pedagógica N°12** **(Evaluación formativa)**

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

### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
Habilidades a evaluar	Ejecutan Valoran
Contenido	Condición física

Buenos días estudiantes, espero que se encuentren bien. En esta guía veremos la condición física, y deberás hacer distintos ejercicios físicos en un circuito. ¡ÁNIMO!

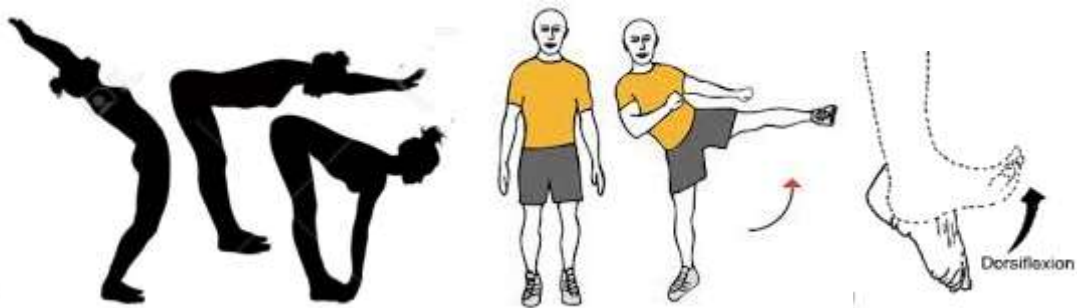
Mediante correo electrónico o el celular que se encuentra en el recuadro de arriba, puedes realizar consultas y debes enviar evidencias (una foto o breve video) de la actividad. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

### **Actividad 1:**

Sigue las instrucciones.

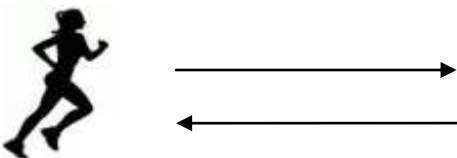



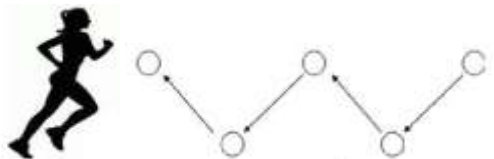


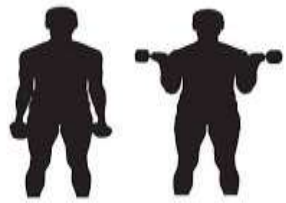
- ✓ Usa ropa cómoda.
- ✓ Busca un lugar adecuado donde puedas realizar los ejercicios.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.
- ✓ Al finalizar realizar rutina de higiene
- ✓ Material necesario: 5 botellas, para el desplazamiento en zigzag. Una alfombra o similar, para realizar ejercicios en suelo, 2 botellas de medio litro o dos kilos de arroz, para ejercicios de brazos.

**Primero:** Calentamiento. Realiza cada movimiento 20 repeticiones.

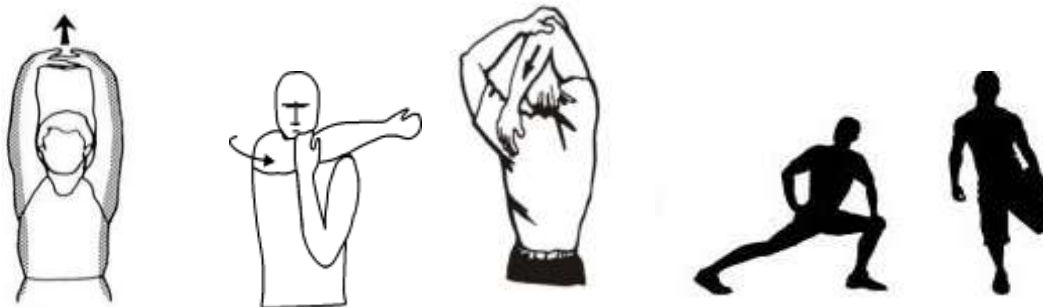


**Segundo: parte principal.** Circuito para mejorar la condición física.

- ✓ Realiza cada ejercicio durante 40 segundos.
- ✓ Descansa 20 segundos entre cada estación.
- ✓ Realiza el circuito 2 veces.

<p><b>Estación 1:</b> Trotar de manera lineal</p> 	<p><b>Estación 2:</b> Sentadillas. En posición de pie, baja caderas y flexiona las rodillas. Y vuelve a la posición de pie.</p> 
<p><b>Estación 3:</b> Abdominales. Apoya la espalda y los pies, flexionando las rodillas. Eleva el tronco y vuelve a la posición de inicio.</p> 	<p><b>Estación 4:</b> en posición de pie, eleva los brazos extendidos lateralmente con tus pesas, vuelve a la posición inicial.</p> 
<p><b>Estación 5:</b> Trotar en zigzag de ida y regreso.</p> 	<p><b>Estación 6:</b> En posición de plancha tocar hombros con la mano contraria, de manera alternada.</p> 
<p><b>Estación 7:</b> realiza una estocada hacia atrás y luego eleva la pierna al frente. Cambia de pierna</p> 	<p><b>Estación 3:</b> Flexión de brazos. En posición de pie, toma una botella en cada mano, acerca la mano hacia el hombro, flexionando los brazos.</p> 

**Tercero.** Para finalizar mantén estas posiciones de flexibilidad durante 15 segundos.



**AUTOEVALUACIÓN.** Marca con una X según corresponda

	SI	PARCIALMENTE	NO
Use ropa cómoda para hacer la actividad.			
Me esforcé por realizar los ejercicios.			
Logre hacer la rutina completa.			
Valoro los ejercicios para mejorar mi condición física			
Realizo rutina de higiene al finalizar			