



**TAREA DESAFÍO ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.**

**CORREO [jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl). Cursos: 7° Básicos.**

Nombre:

Cursos: **7° Año básico.** Fecha: **SEMANA 36** Desde el **30 de noviembre** al **04 de Diciembre.**

**OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: **realizar al menos 30 min de actividad física de tu interés.**

El ejercicio físico contribuye de una manera significativa a tu desarrollo y a tu crecimiento. No obstante, por ahora lo más recomendable es que sólo salgas de casa cuando sea indispensable. Sin embargo, no necesitas de algún gimnasio **para mantenerte saludable**, puedes hacerlo en el hogar.

**- Aquí te dejo este Desafío para que lo practiques en familia.**

**1) Elevaciones del tronco - paso 1**

Piernas flexionadas  
Brazos extendidos hacia adelante



**2) Elevaciones del tronco - paso 2**

.- Recostarse gradualmente  
.- Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído  
.- Descender al máximo mientras te sientas cómodo  
.- Regresar lentamente a la posición de sentado  
.- Repetir.



**3) Sentadillas con silla - paso 1**

.- De pie  
.- Silla detrás de ti



#### 4) Sentadillas con silla - paso 2

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir



#### 5) Codos a las rodillas - paso 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados



#### 6) Codos a las rodillas - paso 2

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo.
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir



#### Acerca de las series y repeticiones:

Se recomiendan repetir cada ejercicio específico de fuerza varias veces seguidas. Esto se conoce como “repeticiones” y se hacen en “series”. Cada serie consiste de un número específico de repeticiones, habitualmente entre 7 y 10. También es recomendable un descanso después de una serie y luego realizar otra serie (o más) con la misma cantidad de repeticiones. Para los ejercicios mostrados anteriormente, comenzar con 5 repeticiones y agregar series de 7 a medida que te sientas más cómoda. Debes descansar durante 30 segundos entre cada serie.