



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**GUIA N° 7**

**CURSO:** 1ROS MEDIOS

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**UNIDAD 1**

**OA:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable.

**Actividad 1:** Desde la comodidad y seguridad de tu casa, te propongo realizar esta batería de ejercicios que te ayudaran a mejorar la velocidad, prepárate con la música que más te guste y ropa cómoda. **Grábate** y guarda el registro hasta volvernos a ver o bien envíalo a tu profesor o profesora para que se realice la revisión de este y comente tu trabajo. Este reto te servirá para ponerte en forma en esta cuarentena **¡Ánimate!** (no es necesario que imprimas esta guía).

1.- Saltos de con ambos pies durante 20 segundos. Simulando que estas saltando con una cuerda



Pausa de 10 segundos



2.- Salto en pies juntos hacia la derecha y luego a la izquierda 20 segundos, puedes marcar en suelo con lo que tengas a mano.



Pausa de 10 segundos



3.- Saltos en un pie 10 segundos con cada pierna, saltando adelante y atrás (ya podrás sentir el trabajo en tus gemelos) pero **¡tú puedes!**



Pausa de 10 segundos



4.- Saltos abriendo y cerrando las piernas 20 segundos, solo si puedes trabaja con tus brazos y piernas (jumping Jack), o bien solo usa las piernas y coloca las manos en la cintura.

1A



1B



Pausa de 10 segundos



5.- Trote en el lugar durante 20 segundos este debe ser acelerado según tu propia capacidad y sin avanzar .En este punto te darás cuenta que tu pulso está trabajando rápidamente.



Debes realizar una pausa una vez terminado los 5 ejercicios de **dos minutos** y **realizarla nuevamente**. Al terminar es muy importante elongar en especial la parte inferior de tu cuerpo.



Finalmente hidrátate y realiza tu higiene personal; excelente trabajo **¡FELICITACIONES!**



Si tienes alguna duda, puedes consultar a alguno de los siguientes correos:  
[paolabobadilla@maxsalas.cl](mailto:paolabobadilla@maxsalas.cl); [maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:maribel.leiva@maxsalas.cl) ; [m.carolina.herrera@hotmail.com](mailto:m.carolina.herrera@hotmail.com);  
[danielgallardo@maxsalas.cl](mailto:danielgallardo@maxsalas.cl) ; [marcvolei@hotmail.com](mailto:marcvolei@hotmail.com) .

**Autoevaluación. Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guía.**

INDICADORES	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
Me he comprometido con el trabajo				
Mi actitud, hacia las actividades propuestas en la guía ha sido buena				
Me he esforzado por superar mis dificultades				
He sido exigente conmigo mismo				
Me siento satisfecho con el trabajo realizado				

**#NOSALGASDECASA**