



Educación Física
Profesores: Rodolfo Espinoza
Ricardo Olguín E.

Departamento de Educación Física

Actividad N°7 Educación Física.
Ejercicio Físico y Salud.

Asignatura:	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 7	
Nombre Actividad:	Ejercicio Abdominal	
Cursos:	2° Medio	
Fechas de trabajo	Viernes 12 y 19 de Junio	
Fecha de entrega	Viernes 19 de junio	
Unidad	Ejercicio Físico y Salud.	
Objetivo de aprendizaje:	Ejecutar ejercicios de fuerza abdominal y ejercicios de fuerza femoral para mejorar la condición física de las alumnas.	



Instrucciones de entrega actividades

- 1) Las actividades acá presentes las puedes desarrollar en un documento Word o escribir las respuestas en tu cuaderno y tomar una fotografía. Debes enviar el desarrollo el día señalado, al correo del docente que te imparte Educación física:

- Rodolfo Espinoza: espinozarodolfo001@gmail.com
- Ricardo Olguín E.: rolguine@gmail.com

- 2) Todo documento Word o fotografía, debes enviarla con nombre de archivo en este orden: Curso, Asignatura, Nombre y apellido estudiante y N° de Actividad.
Ejemplo:

E. FÍSICA
CURSO
CAROLINA FARÍAS MADRID
GUÍA N°5

- 3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 19 de Junio.

- 4) En caso de consulta o duda respecto a la actividad o contenido, debes contactarte directamente al correo del profesor de la asignatura o a través de alguna vocera del curso.

Actividad

1.- Realiza distintos tipos de abdominales que te permitan mejorar tu estado físico general, además ejecuta posición de “plancha” que involucra la musculatura general.

Acá se muestran algunos tipos de abdominales:



Ejecute una serie de 20 Abdominales Cortos.

Ejecute una serie de 15 Abdominales Medios.



Ejecute una serie de 10 Abdominales Largos.



Mantén los pies en posición de ángulo recto 10 tiempos.

Sube y baja la posición de ángulo recto 10 tiempos.

Descansa 2 minutos.

Sobre alguna superficie cómoda o alfombrada ejecuta el ejercicio de plancha durante 20 tiempos.



Esta actividad la realizarás día por medio, aumentado 2 tiempos en cada ejercicio y la plancha, subir de 10 en 10 tiempos.

Como una forma de tener evidencia, deberás mandar al correo de tu profesor de educación física 3 fotos realizando la actividad.

Te recuerdo que antes de comenzar los ejercicios debes realizar un breve calentamiento previo en base a trote suave, movilidad articular y elongaciones.

**Te puedes acompañar de música para hacer mas entretenida la actividad.
Involucra a otros miembros de tu familia**

Esta actividad es para 2 semanas.

¡Ánimo!