



**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:	3° Medio	
Fechas de trabajo	Lunes 08 y 15 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: rolquine@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 FARIÁS MADRID
GUÍA N°7

3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 20 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 más entretenida la actividad. Involucra a otros miembros de tu familia

Esta actividad es para 2 semanas.

¡Ánimo!