



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

<b>Asignatura:</b>	Educación Física.	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 7	
<b>Nombre Actividad:</b>	<b>Ejercicio Abdominal</b>	
<b>Cursos:</b>	4° Medio	
<b>Fechas de trabajo</b>	Lunes 12 y 19 de Junio	
<b>Unidad</b>	Ejercicio Físico y Salud.	
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	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](mailto:espinozarodolfo001@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°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:



1.- Ejecute una serie de 20 Abdominales Cortos.

2.- Ejecute una serie de 15 Abdominales Medios.



3.- Mantenga 15 tiempos.



4.- Llevar brazos, tronco y piernas arriba y vuelve. 10 tiempos.



A continuación, realizarás el ejercicio de plancha el cual involucra a la totalidad de la musculatura de tu organismo. 25 tiempos.



Aumenta 5 tiempos día por medio en cada ejercicio y la plancha, 10 tiempos día por medio.

**Como una forma de tener evidencia, deberás mandar al correo de tu profesor de educación física 3 o 4 fotos de esta actividad física.**

**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!**