

Educación Física y Salud

7° Básico

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obj: Conocer y aplicar las aptitudes físicas de entrenamiento**

Toma el tiempo en lo que demoras realizar las siguientes actividades y completa

Realizando 20 sentadillas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

60 saltos de cuerda\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toma y anota el tiempo total que puedes mantener las siguientes posiciones:

Plancha Isometrica:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Posicion Jinete:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utiliza una lata de bebida o un objeto de similar tamaño y realiza las siguientesactividades, recuerda anotar el tiempo en el que demoras en terminar la actividad.

Saltar de lado a lado el objeto 35 veces:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Saltar de atrás a adelante el objeto 35 veces:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



 Crea un ejercicio en el que se desarrolle la aptitud física de Velocidad

|  |
| --- |
|  |