

GUÍA 5 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8° BÁSICO AGOSTO 2021

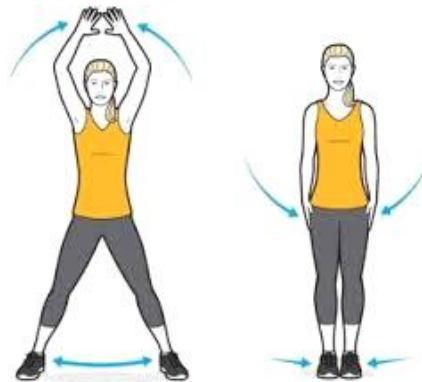
NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

CONTENIDO: Entrenamiento con ejercicios que mejoren nuestras capacidades físicas de resistencia y fuerza.

ACTIVIDADES

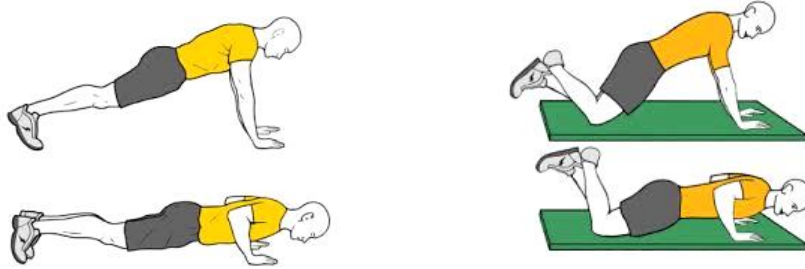
1. Busca un lugar de tu casa donde puedas tener un poco de espacio para desplazarte, puede ser el pasillo, el patio o una habitación. Invita a un adulto para que te acompañe.
 2. Realiza las siguientes actividades durante 40 segundos, sin detenerte, luego de terminar el primer ejercicio descansa 20 segundos y comienza el segundo.
 3. Repite esta rutina todos los días de la semana.
 4. Si deseas realizar un ejercicio más intenso puedes realizar los ejercicios a mayor velocidad o aumentar de 40 a 50 segundos cada estación de trabajo.
- **Salto de coordinación.** Salta separando piernas y elevando brazos, luego salta y junta piernas y brazos. No te detengas durante los 40 segundos.



- **Sentadilla:** Imagina que te vas a sentar en una silla, pero no te sientas y te vuelves a poner de pie, cuando te pongas de pie realiza un salto, puedes elevar los brazos al saltar; es importante que tu espalda se mantenga derecha, puedes acompañar el movimiento con tus brazos.



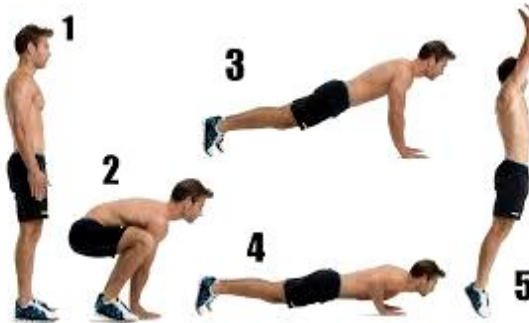
- **Flexiones de brazos.** Las puedes realizar de dos maneras, como se observa en las imágenes, lo importante es que mantengas el cuerpo alineado (sin elevar la cola) y flexiones (dobles los codos) los brazos, subiendo y bajando el cuerpo. Realiza la mayor cantidad que puedas durante los 40 segundos.



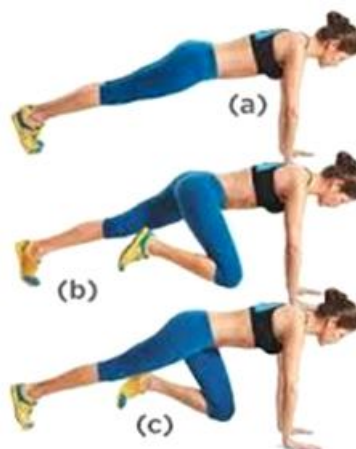
- **Plancha.** Apoya la punta de los pies y los antebrazos en el suelo, mantén tu cuerpo lo más recto posible, con la cabeza mirando al suelo. Mantén la posición durante los 40 segundos, sin subir o bajar la cola. Estas trabajando con el peso de tu propio cuerpo.



- **Burpes.** Este ejercicio ya lo hemos realizado, requiere varios pasos para realizar un ejercicio. 1: ponte de pie, luego 2: te pones en cuclillas, después 3: haces una plancha (apoyando punta de pies y manos), después 4: puedes hacer una flexión de brazos o simplemente bajar el cuerpo al suelo, por último 5: te incorporas de un salto, pasando por la posición cuclillas para luego saltar.



- **Mountain Climber.** Ubica la punta de tus pies en el suelo y las palmas de tus manos, mantén el cuerpo extendido, eleva hacia el pecho una rodilla y luego cambia y eleva la otra rodilla hacia tu pecho. Realiza el ejercicio de manera coordinada, manteniendo el ritmo, sin detenerte durante los 40 segundos de trabajo.



Recuerda archivar esta guía en tu carpeta.