

## GUÍA 7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8° BÁSICO OCTUBRE 2021

### AUTOEVALUACIÓN

**Nombre:** ..... **Curso:** ..... **Fecha:** .....

Llegó el momento de revisar lo que has aprendido. Para eso te pido que completes el siguiente cuadro de entrenamiento personal.

Debes escribir el nombre, describir, dibujar o pegar la imagen del ejercicio que corresponda, todas las opciones son válidas, lo importante es que completes tu trabajo de la manera más clara posible para que tú y yo podamos comprender.

Completa cada casilla, según la siguiente indicación:

Indica dos ejercicios de **resistencia**.

Indica seis ejercicios de **fuerza**, dos para cada zona muscular, indicando el músculo específico que se trabaja con cada ejercicio.

Indica tres ejercicios de **flexibilidad**, uno para cada zona muscular.

Este trabajo te servirá para realizar actividad física en casa junto a tu familia y disfrutar de un agradable momento.

Realiza cada ejercicio durante 30 ó 40 segundos, descansando 10 a 20 segundos entre cada uno de ellos.

Es importante hidratarte al inicio, durante y al término de la rutina de ejercicios.

Recordemos que practicar actividad física de manera diaria reduce los niveles de estrés y ansiedad, permitiendo a nuestro cuerpo liberar una enzima que nos mantiene felices.

Resistencia (Calentamiento) Dos ejercicios.	Fuerza y Músculo (Ejercicios Musculares) Dos ejercicios para cada zona del cuerpo, indicando el músculo que se ejercita.	Flexibilidad (Elongación) Un ejercicio para cada zona del cuerpo.				
1	<b>Brazos</b>	Brazos				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ejercicio</th> <th>Músculo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Ejercicio	Músculo	1	
Ejercicio	Músculo					
1						
2						
2	<b>Tronco</b>	Tronco				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ejercicio</th> <th>Músculo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Ejercicio	Músculo	1	
Ejercicio	Músculo					
1						
2						
	<b>Piernas</b>	Piernas				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ejercicio</th> <th>Músculo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Ejercicio	Músculo	1	
Ejercicio	Músculo					
1						
2						

Si tienes alguna consulta sobre este tema u otro, no dudes en contactarte con **tu profesor(a) de Educación Física**, vía correo electrónico al siguiente mail, quien estará feliz de poder ayudarte.

Alfredo Lavanderos: [alfredo.lavanderos@educarmaipu.cl](mailto:alfredo.lavanderos@educarmaipu.cl)

**Al finalizar, recuerda archivar tu guía en una carpeta.**