

GUÍA 6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8° BÁSICO SEPTIEMBRE 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, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

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

ACTIVIDADES

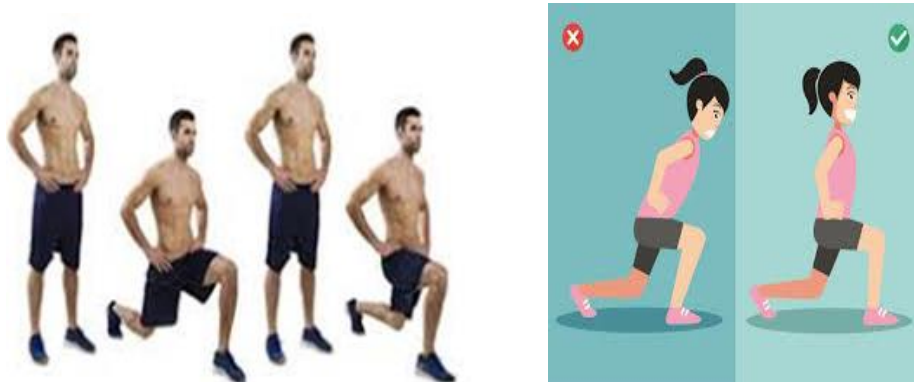
1. Busca un lugar de tu casa donde puedas tener un poco de espacio para desplazarte, puede ser el pasillo, el patio o una habitación. Invita a un adulto para que te acompañe.
 2. Realiza las siguientes actividades durante 40 segundos, sin detenerte. Luego de terminar el primer ejercicio descansa 20 segundos 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 rodilla al pecho.** Ubícate con las piernas separadas al ancho de tus hombros, realiza un salto y eleva las rodillas hacia tu pecho, ayúdate impulsándote con los brazos. Realiza la mayor cantidad de saltos que puedas durante los 40 segundos.



- **Sentadillas de pared.** Para hacerla correctamente, párate de espalda a una pared, a una distancia de más o menos dos metros y luego recuéstate en esta, deslizándote hacia abajo hasta que tus rodillas estén en ángulo de 90 grados o en un ángulo que sea cómodo para ti. Con tu abdomen contraído, mantén la posición durante 40 segundos, puedes repetir.



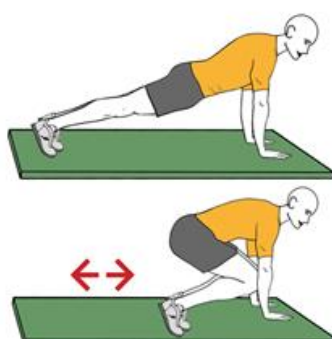
- Estocadas.** La posición de partida es de pie con las piernas ligeramente separadas. Damos un paso hacia delante. El paso o estocada, no puede ser demasiado amplio ni corto. Lo suficiente para que la pierna que se mueve hacia delante no doble más de 90° a la altura de la rodilla. El pie que adelantamos debe quedar completamente apoyado en el suelo. Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo. A su vez, el pie de detrás permanecerá en la posición de inicio y se irá doblando hasta que se apoye únicamente sobre la punta. Una vez completado el movimiento volvemos a la posición inicial. Para que el ejercicio sea completo, debemos realizar el ejercicio con la otra pierna de manera de trabajar nuestro cuerpo de forma simétrica.



- Flexiones de tríceps.** Ubícate de espaldas en el suelo, apoya las manos y los pies como aparece en la imagen, debes mantener el trasero elevado, simulando una mesa con tu cuerpo, el movimiento lo realizan los brazos, debes flexionar el brazo (doblar los codos), subir y bajar sin que tu cuerpo caiga, no tocas el suelo, el cuerpo acompaña el movimiento (recuerda que son flexiones de brazos no de cola). Tal como lo indica su nombre, con este ejercicio trabajaremos el tríceps que es el músculo que se ubica en la parte posterior del brazo.



- Mountain climber dobles.** Ubica la punta de tus pies y las palmas de tus manos en el suelo, mantén el cuerpo extendido, eleva hacia el pecho ambas rodillas y luego vuelve a extenderlas para quedar en la posición inicial. Para mover ambas piernas al mismo tiempo debes realizar un pequeño impulso con las puntas de tus pies.



- **Abdominales cruzados.** Recuéstate sobre tu espalda y eleva ambas piernas con las rodillas flectadas, en un ángulo de 90 grados, las Manos las apoyas detrás de la nuca, manteniendo los codos abiertos; eleva el troco, separando tus hombros del suelo, acerca un codo a la pierna contraria, la otra pierna baja sin tocar el suelo., luego cambias a la otra rodilla y el otro codo. Estos abdominales trabajan nuestros abdominales oblicuos que le dan la forma a la cintura.



Recuerda archivar esta guía
en tu carpeta.