COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA
ACTIVIDAD EN CASA
EDUCACIÓN FÍSICA
7º y 8º Básico

Guía de acondicionamiento físico y actividad en casa 7° y 8° basicos.

Instrucciones:

- Para ejecutar y responder a esta guía que tiene tanto ejercicios prácticos como teóricos, se le solicitara al estudiante llevar un calendario de los días en que realice ejercicios físicos para el progreso del entrenamiento físico.
- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Trabajo práctico: 20 a 30 minutos.
- Trabajo teórico: 40 a 50 minutos.

Objetivo de aprendizaje 3: Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general, Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando

Actividad práctica: 1. EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.

(CALENTAMIENTO)

A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicios tendrá una duración de 10 segundos): **Duración 5 minutos**
    - Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
    - Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombre opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
    - Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
    - Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
    - Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
    - Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.

- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.
- Realizo el ejercicio de payasito durante 20 segundos.
- Realizo un trote de forma estacionaria por 1 minuto.

HIDRATACION 2 MINUTOS

2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.

En este circuito habrán 7 estaciones: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Jumping Jack, 7. Elevación de rodillas alternado.

Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos.

HIDRATACION 2 MINUTOS

3. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO).
Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá duración de 10 segundos):

- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
- Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombre opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
- Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.

HIDRATACION 2 MINUTOS

*__***A continuación les dejaremos distintos ejercicios para las zonas del cuerpo que trabajaremos en el circuito, para que a medida que vayan avanzando con su propio rutina vayan cambiando o agregando otros ejercicios con mayor intensidad.***__

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4

Ejercicios para tren superior

- https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s

Actividad teórica: 1. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR

- Dejaremos un link de apoyo o sustento teórico para que puedan desarrollar esta actividad según sus palabras.
  https://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AcondicionamientoFisico.htm

A. Redactar con sus propias palabras para qué sirve realizar ejercicios de flexibilidad antes de realizar ejercicios de alta o mediana intensidad. (Ejemplos)

B. Redactar con sus propias palabras para qué sirve la resistencia cardiovascular y en que ayuda a nuestra Condición Física. (Ejemplos)