



## Guía de acondicionamiento físico y actividad en casa 7º y 8º Básico

### Instrucciones:

- 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.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- 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

### Respuestas a las preguntas de la Guía nro 3:

Preguntas.

1 ¿Según el artículo cuales son los beneficios psicológicos que produce la práctica de actividad física?

**R. Con la práctica de ejercicios tu mente se distrae y generas un bienestar general, confianza, autocontrol, imagen corporal positiva, etc.**

2 ¿Explica con tus palabras que ocurre con las endorfinas?

**R: opinión personal (explica a un adulto tu teoría)**

3 ¿De acuerdo a la lista de aspectos psicológicos al final del artículo, menciona ¿cuáles te repercuten a ti con la práctica de actividad física?

**R: opinión personal (comenta tus sensaciones con tu familia)**

## **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 hombro 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 hombro 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 propia 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](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.

- En esta guía la parte teórica se tratara sobre ustedes, con su situación actual en esta pandemia, respondiendo la siguiente actividad en <https://www.thatquiz.org/es/>, les recordamos que la parte práctica de las guías las deben seguir realizando de manera continua y más de una vez a la semana, con estos entrenamientos aparte de trabajar nuestro cuerpo, como también distraerse del momento en el que estamos. Por lo mismo como departamento de Educación Física recurrimos a esta actividad, para saber cómo se encuentran y como llevan a cabo los distintos contenidos que hemos visto en este tiempo.

- Les dejamos los códigos para cada curso, un cordial saludo:

<b><u>7°A</u></b>	<b><u>7°B</u></b>	<b><u>7°C</u></b>
DB6SJYCZ	BLDUYNQ5	OEYS58VN
<b><u>8°A</u></b>	<b><u>8°B</u></b>	<b><u>8°C</u></b>
JNBC8I1X	PNGRKTDK	7OQENSLK

- Es importante recordar que al ingresar con el código en <https://www.thatquiz.org/es/>, deben buscar su nombre en la lista e ingresar, para realizar la actividad correspondiente.