

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

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

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>

4. Crear un Balón de Hándbol

- Con el objetivo de trabajar habilidades motoras de manipulación de balón y enfocados en el deporte que estamos viendo en esta segunda unidad, te invitamos a confeccionar un balón de hándbol, con materiales reutilizables (papel y cinta, calcetines, etc.)
 - Cuando lo tengas listo, sacar una fotografía y guardarla, para así tener un registro de la actividad, mucho éxito!
 - Te dejamos un ejemplo, para que se puedan guiar, pero aclaramos que no necesariamente tiene que ser como esta en el video, ni con los materiales que ocupan, sino más bien, ustedes tienen que poder crearla como ustedes quieran y con los materiales que posean.
- https://www.youtube.com/watch?v=TL_aojJljGo

Actividad teórica: 1 EN THAT QUIZ

- 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 nuestros 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:

7°A	7°B	7°C
DB6SJYCZ	BLDUYNQ5	OEYS58VN
8°A	8°B	8°C
JNBC8I1X	PNGRKTDK	7OQENSLK
1° A	1° B	1° C
D16QPHPR	WXWGAKKA	5OKAW65Y

- 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.

- **Volvemos a enviar los códigos para la realización de la Actividad por THAT QUIZ debido a que sólo el 3 % de los estudiantes realizaron el Test. La idea es que todos participemos y nos vayamos integrando a las actividades, para así tener una buena secuencias de nuestro material de trabajo.**

Respuestas a la Guía N° 6

Unidad N° 2: Juego colectivo

Objetivo de Aprendizaje 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

Actividad teórica: 1.

- Investigar 10 reglas del Hándbol y describir con sus propias palabras.

R= Las respuestas de estas 10 reglas deben ser muy personal de cada estudiante en cada una de ellas. Todo se basará en como ustedes la interpreten.