

## 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](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>

### **Encuentros Pedagógicos de Retroalimentación por la Plataforma “ZOOM”.**

Esta semana vamos a realizar un encuentro pedagógico por la plataforma “ZOOM” para hacer una retroalimentación de las Guías Semanales desde la N° 1 a la Guía N° 5.

Es importante que hayan leído y realizado estas Guías y tener la evidencia de las mismas para así, poder entre todos dar opiniones sobre los temas abordados en cada una de las Guías mencionadas anteriormente.

A continuación dejaré los Link para cada uno de los cursos, por favor sólo entrar en el Link de su curso y recordando que debemos ingresar con nuestro nombre y apellido, para así el profesor poder saber que estudiante entra a la sala.

#### **7° Básico “A” y “C” Día Martes 09 de Junio a las 14:00 hrs.**

Tema: ENCUENTRO PARA LA RETROALIMENTACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA  
7° "A Y C" BASICO

Hora: 9 jun 2020 02:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMM3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Contraseña: educfisica

**7° Básico "B" Día Martes 09 de Junio a las 15:00 hrs.**

Tema: ENCUENTRO PARA LA RETROALIMENTACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA  
7° "B" BASICO

Hora: 9 jun 2020 03:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMN3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Contraseña: educfisica

**Recuerden entrar unos 5 minutos antes y estar bien atentos a las indicaciones dadas por el profesor, manteniendo su cámara encendida y su micrófono cerrado.**

## Respuesta a la Guía N° 8.

### 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, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

#### Actividad Teórica.

1. Investigar los diferentes tipos de Lanzamientos en el hándbol.

R= Tipos de lanzamientos:

- **Apoyo**

Este tiro es el más común y es aquel en que uno de sus pies o hasta ambos están en contacto con el suelo y usted hace un tiro girando su brazo por encima de la altura de sus hombros.

- **Suspensión**

Aquí es cuando usted lanza y no está en contacto con el suelo. O usted tenía la pelota y saltó o la cogió mientras usted estaba en el aire y decidió disparar a la portería.

- **En Caída**

Más utilizado por el Pivote del equipo pero también por los laterales, éste es aquel en que el jugador con el balón está cayendo al interior del área adversaria y ancha la pelota antes de caer.

A menudo comienza por un pase que se ha hecho para entre dos defensas o que el jugador ha conseguido rodar hacia la portería.

- **Rodamientos**

Este es muy idéntico al lanzamiento en suspensión, teniendo como única diferencia el momento después de soltar la pelota.

Aquí el jugador cuando entra en contacto con el suelo hace un rodamiento para conseguir hacer un aterrizaje mejor.

Normalmente se hace en un tiro en suspensión más rápido como en un contraataque.

- **Tiro de 7 Metros**

Se realiza cuando se marca una falta de tiro de 7 metros.

Lanzamiento normal que se ejecuta de la línea de 7 metros.

- **Cadera**

Aquí el jugador en vez de hacer un lanzamiento llamativo por encima, él esconde la pelota y lanza a la altura de la cintura con un movimiento de brazo que parece un látigo, utilizando la rotación de su cadera.

Poco utilizado porque requiere espacio entre las defensas pero siempre sorprendente para los adversarios.

- **En Globo**

En su esencia, aquí es un lanzamiento que hace un sombrero al portero / portero. La pelota se lanza con una trayectoria de forma que pase por encima del portero y acabe entrando dentro de la portería.

Y estos son los tipos de lanzamiento en el balonmano que tenemos para mostrarlos hoy. Si conocen más o simplemente quieren dejar su opinión, no dejen de escribir algo en los comentarios abajo.

2. En esta oportunidad con el balón de hándbol que realizamos en la Guía anterior vamos a practicar los diferentes tipos de lanzamientos del hándbol. Dejando evidencia con sus propias palabras de con que lanzamientos se sienten más cómodos y porque? (Mínimo 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=14OFGM7xETo>

R= Respuesta con sus propias palabras y como se sintieron con los diferentes tipos de lanzamientos.