

## 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>

### **Actividad para Guía N° 13:**

#### **Actividad 1.**

- A. Estimado estudiante si has realizado las guías que hemos trabajado, te invitamos a responder la siguiente encuesta. Ya que es muy importante para EVALUAR y mejorar el proceso de aprendizaje y nuestras actividades bajo esta modalidad virtual.

En la siguiente encuesta lee con atención y responde con un SI o con un NO a los siguientes aspectos.

1. ¿El ejercicio de flexibilidad sirve para preparar nuestro cuerpo para realiza ejercicios de mediana o alta intensidad?
2. ¿Los ejercicios de resistencia cardiovascular sirven para mejorar nuestra capacidad física?
3. ¿Al realizar ejercicios abdominales fortalezco mis brazos?
4. ¿Al realizar ejercicios de Flexión y Extensión de codo (lagartija), los principales músculos que trabajan son los bíceps y los antebrazos?
5. ¿Según las investigaciones realizar es recomendable realizar actividad física 1 vez a la semana?
6. ¿La cantidad correcta de jugadores que debe tener cada equipo en el hándbol es 7 jugadores por equipo?
7. ¿Un jugador de hándbol puede realizar hasta 8 pasos sin rebotar el balón?
8. ¿El portero en el hándbol puede realizar solo 3 pasos dentro del área sin rebotar el balón?
9. ¿Existen 4 tipos de lanzamientos en el hándbol?
10. ¿La formación 3-3 puede ser utilizada tanto a la ofensiva como a la defensiva?
11. ¿Existen 5 tipos de posiciones en el Hándbol?

12. ¿El guardameta es el único jugador que puede tocar el balón con los pies y solo como acción defensiva?

B. Como evaluarías tu interés al realizar las actividades propuestas, guías y clases online.

Alto  
Bueno  
Indiferente  
Malo  
Muy Malo

Señala con una **X** tu respuesta.

Las respuestas de esta encuesta deben ser enviadas al correo institucional con su nombre, apellido y curso al cual pertenece:

wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl

**Esta actividad deberá ser enviada antes del:  
día viernes 17/07/2020 a 16:00 hrs**

## **Actividad 2.**

En esta oportunidad seguiremos con las clases online.

Tendremos encuentros online durante la semana con los diferentes cursos, para estos estos encuentros online les dejó las siguientes instrucciones:

- Deben ingresar a más tardar 5 minutos después de la hora fijada para su curso. Pasado 5 minutos después de haber comenzado la clase, no se le permitirá ingreso a más ningún estudiante, para no interrumpir la clase.
- Todos los estudiantes deben tener a la mano, la evidencia de todas las actividades que se han mandado en las guías anteriores. Bien sea hecha en su cuaderno o en hojas Blancas.
- El profesor realizará preguntas acerca de las guías anteriores y debemos estar preparado para responderlas.
- Se debe tener por lo menos iniciado el balón de hándbol que se mandó hacer hace unas semanas atrás y mostrarlo en lo que el profesor así lo pida en la clase.
- Mantener silenciado su micrófono y solo activarlo para dar una opinión o cuando el profesor se lo solicite.
- Ingresar solo en la clase que le corresponde, ya que debemos respetar la clase de cada grupo.
- DE TENER ALGUN PROBLEMA PARA ENTRAR A LA REUNIÓN O ALGUNA DIFICILTAD DE FUERZA MAYOR, COMUNICARSE DIRECTAMENTE AL CORREO [wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl](mailto:wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl)

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3ER ENCUENTRO EDUCACIÓN FÍSICA 7 A  
Hora: 27 jul 2020 03:00 PM Santiago



Unirse a la reunión Zoom

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

ID de reunión: 208 982 3924  
Código de acceso: educfísica

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3ER ENCUENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA 7 B  
Hora: 27 jul 2020 04:00 PM Santiago



Unirse a la reunión Zoom

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

ID de reunión: 208 982 3924  
Código de acceso: educfísica

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3ER ENCUENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA 7 C  
Hora: 27 jul 2020 05:00 PM Santiago



Unirse a la reunión Zoom

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

ID de reunión: 208 982 3924  
Código de acceso: educfísica