

## 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>

### **Respuesta de Guía N° 11.**

- Investigar las posiciones que se juegan en el Hándbol y 2 características de cada una de ellas.

**R=** Pivote, Lateral, Extremo, Central y Guardameta.

#### **Guardameta:**

- Dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar.
- Es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo).

#### **Pivote:**

- Es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir huecos.
- Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo.

- Investigar que significa pasivo en el Hándbol.

El pasivo en balonmano es una regla que se aplica al equipo que no tiene una voluntad clara de atacar y lanzar la pelota a la portería del equipo rival. En el caso que un equipo haga pasivo deberá dejar el balón en el suelo e inmediatamente deberá correr a defender porque ha perdido la posición del balón.

## Actividad para Guía N° 12:

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.

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

**Tema: 2do ENCUESTRO EDUC. FÍSICA 8° A**

**Hora: 8 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**

**Contraseña: educfisica**



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

**Tema: 2do ENCuentro Educ. Física 8° B**

**Hora: 8 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**

**Contraseña: educfisica**



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

**Tema: 2do ENCuentro Educ. Física 8° C**

**Hora: 8 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**

**Contraseña: educfisica**

