



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 8° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/2020

# Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo

---

Controlar sus habilidades motrices en al menos un deporte individual y uno de oposición. Se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

OA: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

MATERIALES DE LA CLASE: botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma

Debes leer con atención el Material de apoyo para poder realizar la clase y contestar las preguntas en el final de la actividad

La clase tiene inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)

## CLASE

INICIO CLASE: jóvenes esta clase tiene como objetivo: DESARROLLAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA FUERZA MUSCULAR, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD PARA ALCANZAR UNA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE, para esto, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

(TODO DENTRO DE SU ESPACIO)

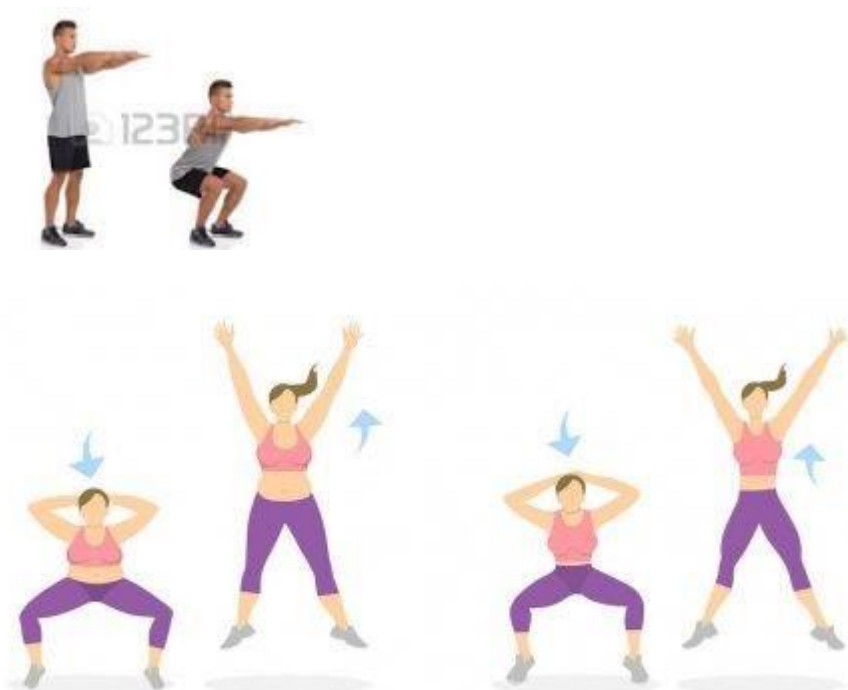
I. CALENTAMIENTO: (SI ESTAS RESFRIADO NO LOS HAGAS). PARA EL CALENTAMIENTO DEVES LEER LAS INDICACIONES Y TICEA AQUELLOS EJERCICIOS QUE HAYAS REALIZADO CON LA SUPERVISION DE UN ADULTO. (PONTE ROPA DEPORTIVA Y TEN UNA BOTELLA DE AGUA A MANO 1. REALIZA 15 MOVIMIENTOS ARTICULARES DE: TOBILLOS, DE RODILLAS, DE CADERAS, DE HOMBROS, MUÑECAS Y CUELLO. COMO MUESTRA LA FIGURA.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

**DESARROLLO:**

Realizan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en alfombras cojines o en la cama, entre otros.

Sentadillas con tiempo (en subir y bajar debe demorarse 2´ 30 segundos ):columna derecha bajada recta inclinación 90° subir de la misma manera ,15 sentadillas y cambia al ejercicio siguiente



Abdominales lentos y tonificados (se realizan despacio): ubicarse cómodamente

Las manos no deben ponerse detrás de la nuca entrelazándose deben ponerse a los costados de la cabeza y no ayudarse a subir solo sube el cuello llegando a producir una lesión el torso debe subir junto con cabeza y cuello firmes tonificados deben realizar 40 abdominales repetir cuatro veces y pasar al siguiente ejercicio



ejercicio mal realizado

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl



ejercicio bien realizado

Saltar la cuerda si no la tiene puede imaginarse la cuerda y dar saltos coordinados en un tiempo estimado este debe ser 2 minutos con descansos de 30 segundos



Esta rutina de ejercicio debe repetirse cuatro veces con un intervalo de descanso de cinco minutos

Después de terminar una sesión descansan cinco minutos y repetir la rutina cuatro veces

III.FINALIZACION (CIERRE): VUELTA A LA CALMA, SE HIDRATAN CON SU BOTELLA DE AGUA, ESTIRAMIENTOS, HABITOS HIGIENICOS, Y REALIZAN ELONGACIÓN COMO MUESTRA LA FIGURA, MANTENIENDO CADA POSICIÓN POR 30 SEGUNDOS.

CINFASALUD



**cinfa**  
Nos mueve la vida

### Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



**1** Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



**2** Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



**3** Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



**4** Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



**5** Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



**6** De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



**7** Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

\*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



www.cinfasalud.com