



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico GUIA N° 6 LETRA: A-B-C

Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo






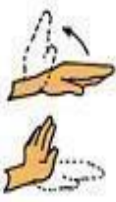






Controlar sus habilidades motrices en al menos un deporte individual y uno de oposición. Se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.
(teórico practico)

Ob: Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.

MATERIALES DE LA CLASE: actitud, ganas, esfuerzo y ropa adecuada para el movimiento simple y tranquilo también agua para hidratarte

INICIO DE LA CLASE:

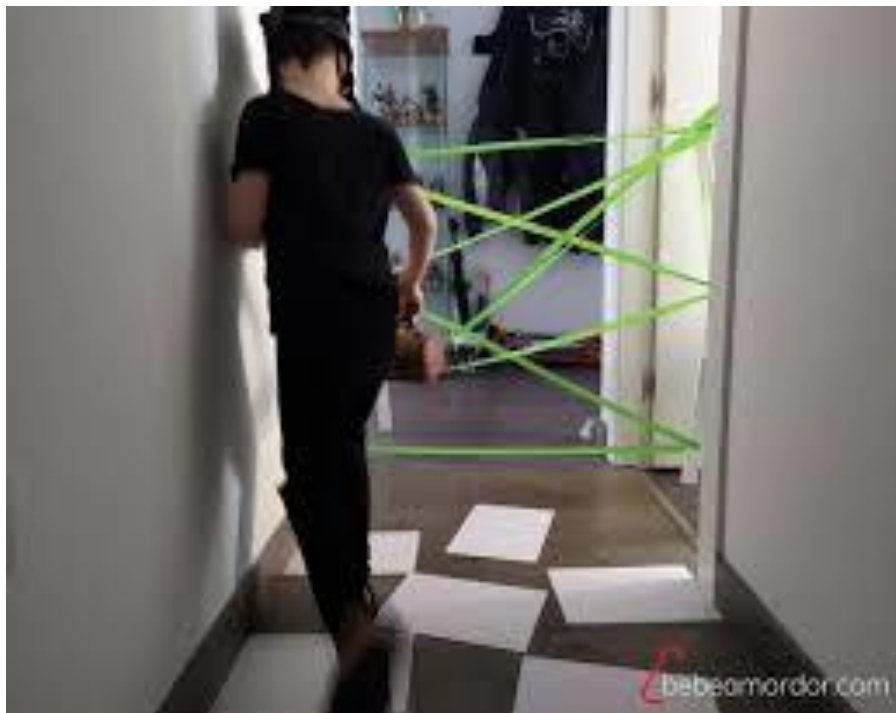
antes de cada clase después de las indicaciones, siempre se debe tener un calentamiento dependiendo del ejercicio a realizar: especialmente un calentamiento articular como el que deben realizar para poder desarrollar la clase: (se realiza en un espacio pequeño y en un solo lugar sin cambiar de ubicación) preparación del cuerpo para la actividad

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 circundaciones 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 circundaciones 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 intemas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codochedo@colegio-mineralelteniente.cl

DESARROLLO: JOVENES HOY SE ENCARGARÁN DE ORGANIZAR UNA SERIE DE ACTIVIDADES FISICAS LUDICAS PARA USTEDES MISMO, EL PROFESOR LES INDICARA, DOS, PARA DESARROLLAR Y DESPUES USTEDES DEVEN REPLICAR OTRAS ACTIVIDADES.

LABERINTO: Atravesamos cuerdas (o cintas, o lo que tengas) de una pared a otra, pegándolas con cinta adhesiva. Puede ser cualquier cable que no les produzca daño. Después de que esta parte quede lista, se ponen en posición de pasar por su laberinto, en la primera pasa debe ser tranquila sin ninguna presión, después en las siguientes pasadas tiene que ser con tiempo fijo para pasar no debe tocar ningún cable menos tomarlo para pasar deben seguir las reglas impuestas por ustedes mismos -.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

CIRCUITO: el circuito debe ser por la casa. Con objetos cualesquiera vamos haciendo un circuito por, por el salón o por donde pueda. Avisando a sus mayores de la actividad que vas a desarrollar. El circuito debe implicar hacer movimientos (saltar sobre obstáculos, pasar debajo de sillas, arrastrarse...) y vuelta a empezar; todo con tiempo además debe incluir el laberinto.



FINALIZACION: soltura y estiramientos simples suavemente, continua con hábitos higiénicos como siempre, recuerda que esto debe ser durante todo momento para cuidarte a ti y a los demás.

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

