



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

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico

GUIA N° 6

LETRA: A-B-C

MATERIAL DE APOYO 8° BÁSICO

Una rutina completa para niños

Ejercicios aeróbicos

“Primero haremos una parte aeróbica basada en **ejercicio cardiovascular**, como carrera estática, *jumping* o escaladores”, Además, son aptos para todos y, aún más importante, para todas las casas, ya que “no requieren de material específico ni tampoco un espacio grande para hacerlo. Con mover una mesa o un sofá para conseguir algo de espacio, puede ser suficiente”.

Ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad

Después de la parte más cardiovascular, recomienda completar la actividad con ejercicios que trabajen fuerza, equilibrio y flexibilidad. Es aquí donde, además, pueden colaborar todos los miembros de la familia para hacerlo más divertido. Algunas opciones son:

ABDOMINALES con desplazamientos. “Con este ejercicio trabajamos la fuerza y la coordinación. Podemos construir un puente mediante planchas altas (con apoyo de manos) y, en orden, ir pasando uno de los miembros de la familia reptando por debajo. Al finalizar, sin bajar de la posición de plancha, todos caminarán lateralmente hasta el punto de partida para que el que pasó por debajo se coloque al final y construir con el resto el ‘puente’ y que pueda pasar el siguiente”.



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

TRIANGULO “Con este ejercicio trabajamos la fuerza y el equilibrio y lo ideal es hacerlo en el la alfombra o utilizando una toalla doblada. Se trata de apoyar la cabeza y las manos dibujando un triángulo imaginario entre estos tres apoyos. Juntamos los pies al máximo posible hacia la cabeza y tratamos de despegarlos del suelo en equilibrio”. Para esto, se recomienda hacerlo con ayuda para evitar un golpe o caída y, una vez hecho este primer paso, “podemos intentar estirar las piernas hacia el techo poco a poco, sin movimientos bruscos”.

Voleibol con globos. “Un ejercicio completo y divertido para hacer en familia. Podemos hacer la modalidad por equipos delimitando un campo o, si no tenemos espacio suficiente, podemos jugar un ‘todos contra todos’ donde el objetivo sería simplemente el de lograr que el globo no caiga al suelo”. Además, la ventaja de hacerlo con globos es que se puede jugar dentro de casa sin causar destrozos (aunque siempre es buena idea sacar del lugar de ataque jarrones y otros objetos delicados).

Juegos populares. hay muchos juegos de toda la vida que podemos poner en práctica en familia y que implican una actividad física que a los niños les puede gustar más por no relacionarla directamente con el ejercicio. Algunos de los que propone son “el escondite, la gallinita ciega, el elástico con figuras, cualquier opción es buena para evitar que los niños pasen demasiado tiempo delante de la televisión, con videojuegos o usando nuevas tecnologías más tiempo de lo necesario”.