

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

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

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

Unidad 2: Deportes colectivos

Aplicar sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración. Se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

Ob: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

MATERIALES DE LA CLASE: botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma además de una buena disposición.

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



INICIO DE LA CLASE:

Al inicio de cada clase siempre debemos recordar que se tiene que realizar un calentamiento según la actividad que vas a realizar, el esfuerzo que debemos hacer para llevarla a cabo.

El calentamiento siempre debe iniciar con un movimiento articular como se indica en esta clase y después un calentamiento muscular en estiramientos simples de todo el cuerpo. (articulaciones).

A continuación, debes desarrollar los movimientos implícitos en las imágenes.

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

| 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 intemas y rotaciones extemas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie. |  |

DESARROLLO: jóvenes los ejercicios se trabajan con responsabilidad por su seguridad y la de su compañero, cuándo volvamos a reunirnos, por ahora es importante que puedas recibir la ayuda de un adulto.

flexiones de brazos en suelo:

Descripción del ejercicio

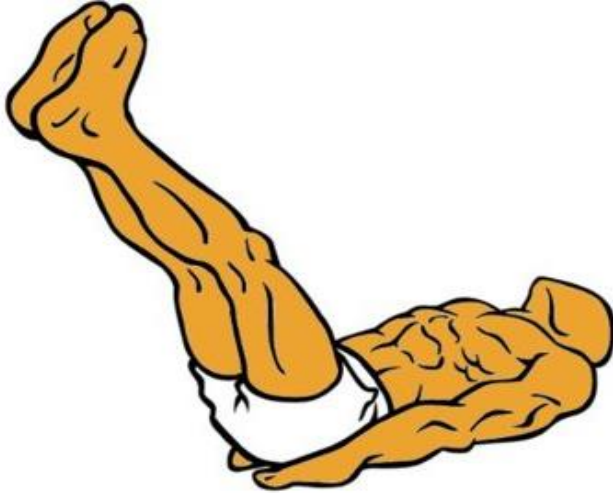
Para comenzar el **ejercicio** debemos recostarnos en el suelo, con la espalda totalmente apoyada en la superficie y flexionamos la cadera para elevar las **piernas rectas** hasta que éstas queden perpendiculares al tronco. Desde allí, con la cabeza, cuello y hombros sobre el suelo, comenzamos el movimiento.

Colocamos las manos a los lados del cuerpo, con las palmas sobre el suelo, o bien, para una mayor comodidad y mejor apoyo de la espalda, podemos colocarlas bajo los glúteos.

Inspiramos y **descendemos las piernas lentamente** mientras contraemos el abdomen para controlar el movimiento. Podemos bajar las piernas sólo hasta mitad de recorrido o continuar hasta casi llegar al suelo.

Regresamos lentamente a la posición inicial y repetimos tantas veces como se haya indicado. (5 cesiones de 8 repeticiones cada vez)

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



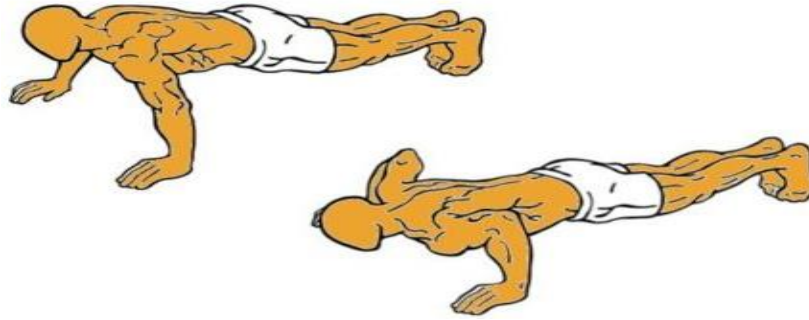
flexiones de brazos en suelo

Técnica de ejecución de flexiones de brazos en suelo

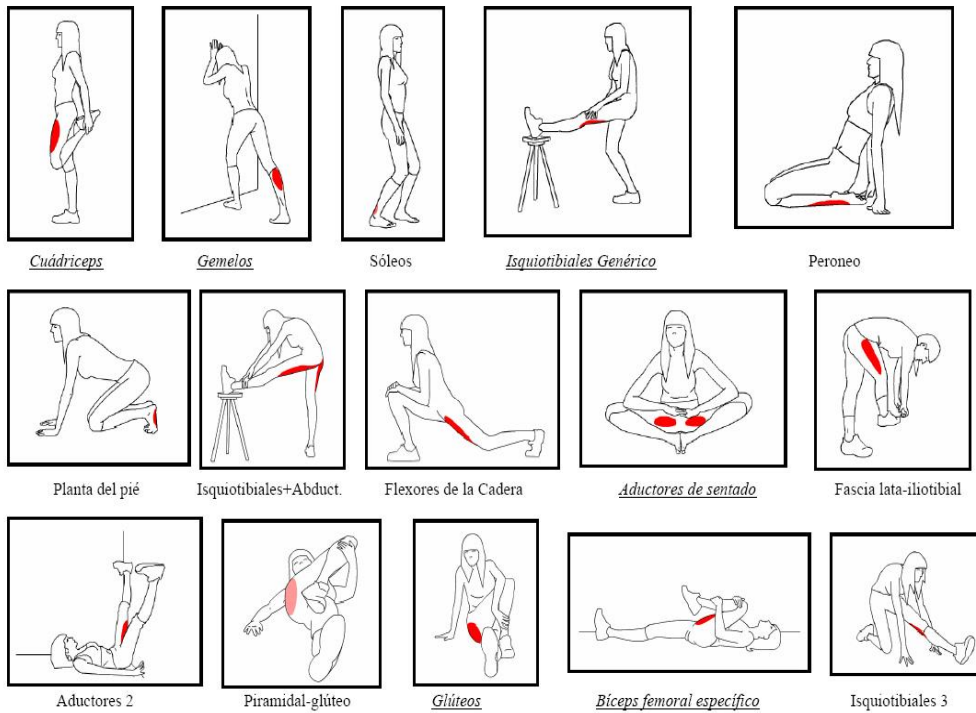
Para comenzar con las [flexiones](#) debemos colocarnos en el suelo, en decúbito ventral o boca hacia abajo. Apoyamos las manos en el suelo, justo por debajo de los hombros y separadas de este ancho. Con los pies levemente separados o juntos, despegamos el torso del suelo impulsándonos con los brazos y el pecho.

En ningún momento debemos levantar la cola o quebrar la cintura para realizar la flexión, sino que el cuerpo debe moverse simplemente por flexionar y extender los **brazos** y desde la cabeza a los pies, el cuerpo debe formar una línea recta.

Así, al flexionar los brazos inspiramos y descendemos el torso hasta que éste se sitúe cerca del suelo, evitando curvar mucho la zona lumbar de la espalda. Exhalamos y regresamos lentamente a la posición previa en donde los brazos quedan extendidos.



FINALIZACIÓN: ESTIRAMIENTOS Y SOLTURA-. realiza los ejercicios de las imágenes



HÁBITOS HIGIÉNICOS fundamentales el cuidado personal y social, lavarse manos cara mejor si se pueden duchar con agua tibia.

Lavarse las manos



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

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

