



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

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico GUIA N° 12 LETRA: A-B FECHA:

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 (recuerden que el calentamiento es de 15 a 20 minutos)

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: Plancha horizontal - 10 a 12 repeticiones por cada pierna.

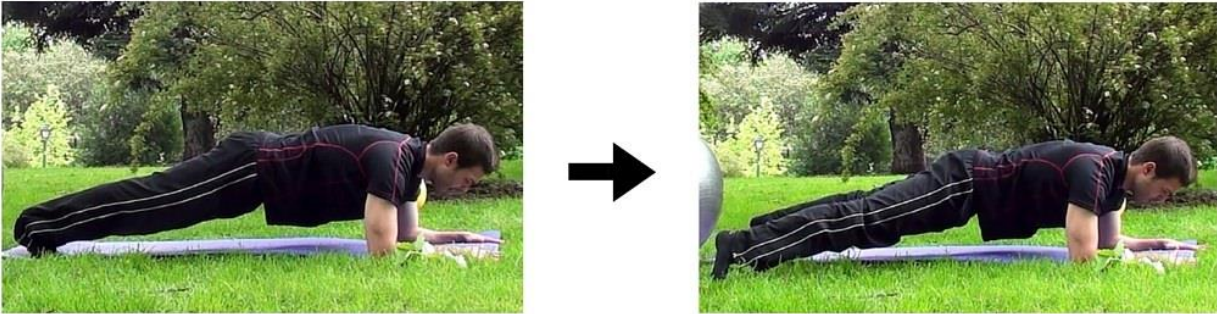
Plancha con apertura de pierna Desde la posición de la plancha horizontal básica, habrá que separar una pierna de la otra

horizontalmente y aguantar la posición para volver, tras unos segundos, a la posición inicial y repetir con la pierna contraria.

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

En este circuito, se deben llevar a cabo tres vueltas, con descansos de 30 segundos entre una y otra, y de 15 segundos entre los diferentes ejercicios para conseguir un Core fuerte y tonificado.

Se puede aumentar la dificultad reduciendo los descansos a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio o realizando una vuelta más del circuito



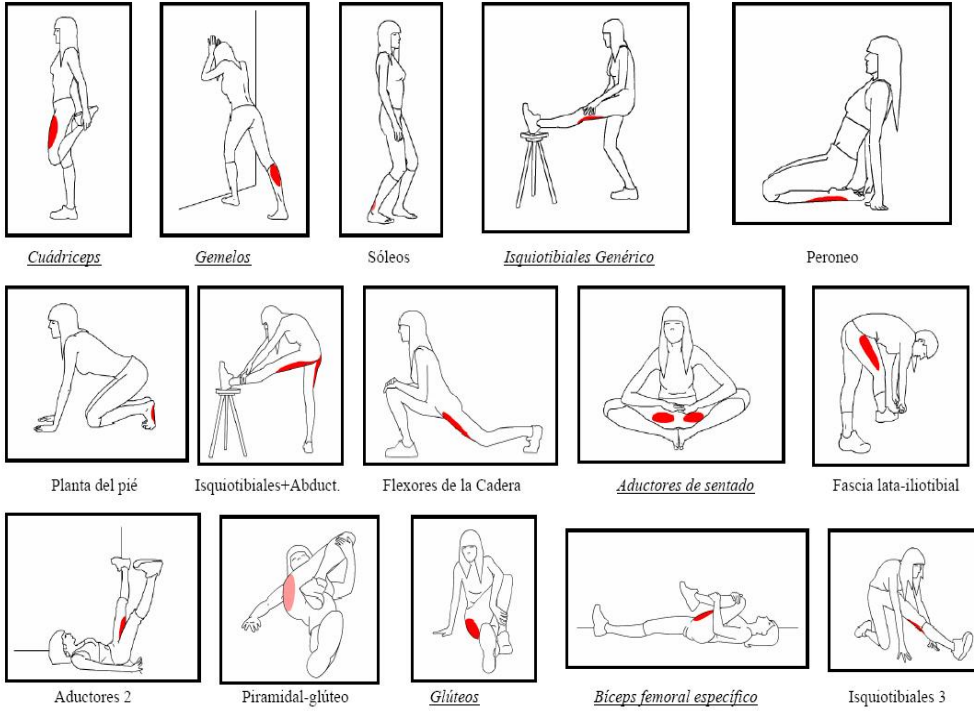
Lumbares - 12 repeticiones por cada brazo y pierna.

Desde la posición boca abajo hay que elevar el tronco junto con uno de los brazos y la pierna contraria a este.

En este ejercicio es importante realizar elevaciones suaves para no lesionar la zona lumbar, siempre respirando pausadamente y con el abdomen activado como protección.



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



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



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

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

