Profesor: Esteban Sazo Vera

GUIA N.º 7 de educación física y salud

CURSO: 8º Básico

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

NOMBRE: _____CURSO: _____ FECHA: _____

Ejercicios para mantenernos activos en esta cuarentena 3.0

Rutinas de ejercicios

La **rutina** de entrenamiento es una evaluación de tu nivel de actividad física a largo plazo. Selecciona la alternativa que mejor refleje la cantidad total y la intensidad de tu actividad física durante los tres últimos meses.

¿Qué es la rutina de ejercicios?

Definición de **rutina**. Del francés routine, una **rutina** es una costumbre o un hábito **que** se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.
La **rutina** implica una práctica **que**, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento.

Vamos a realizar una sencilla rutina de ejercicios para hacer en casa

La idea es que realices esta sencilla rutina en casa, tres veces a la semana, donde debes realizar las siguientes actividades que te ayudaran a mantenerte activo día a día. Además, no debes olvidar que al estar menos activo debes evitar las golosinas y bebidas gaseosas, y reemplázalo por agua y frutas de la estación, no olvides cepillar tus dientes después de cada comida, y lavarte las manos cada vez que tocas a tu mascota o el suelo.

Inicio de rutina

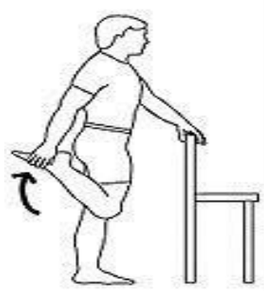
1° Elongación y estiramiento

1.-Hombro: flexionar el hombro y tomarte el codo derecho mantener 15 segundos por brazo (imagen 1).

2.- Tríceps: Flexiona el brazo derecho y toma el codo de este mismo brazo y mantén esta posición por 15 segundos, se realiza este ejercicio 2 veces. (imagen 2).

3.-Isquiotibilaes: De pie te debes tomar la punta de los pies sin doblar rodillas (imagen 3).

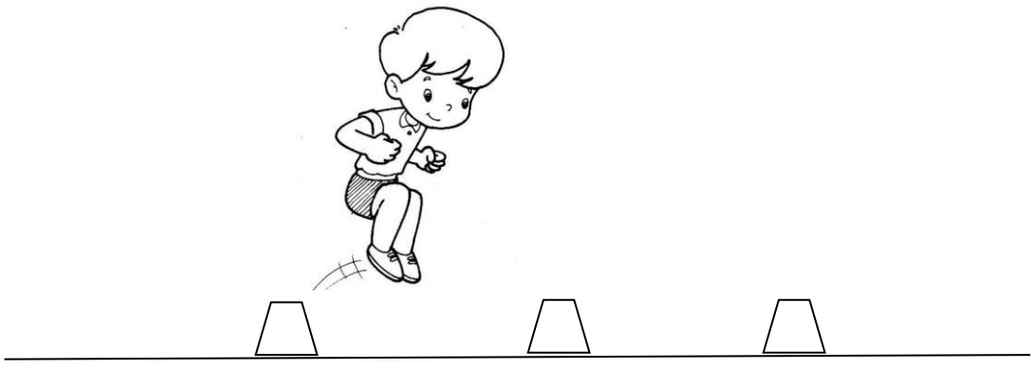
4.- Cuádriceps: haciendo equilibrio te tomaras la pierna derecha con la mano derecha tomando el empeine derecho luego cambias (imagen 4).



2.- SALTO ALTO CON AMBOS PIES DE MANERA CONTINUA.

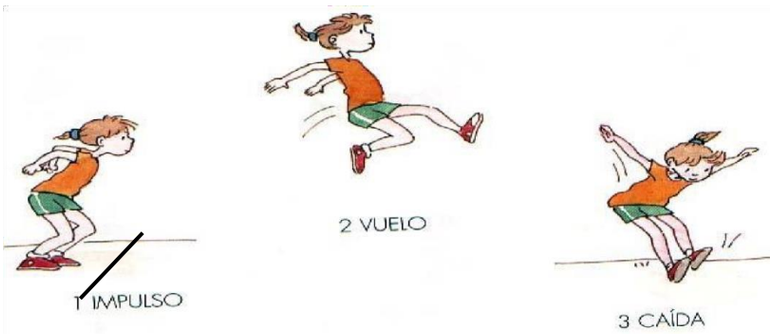
En el suelo colocaremos palos de escoba, una cuerda, vasos, libros o cuadernos, lo que tengas para realizar SALTOS (mínimo 2, máximo 5), lo ubicaremos seguidos y la distancia dependerá de cuanto quieres saltar. Sí quieres puedes agregar mayor dificultad y colocar algo un poco más alto. El ejercicio es saltar primero a pies juntos de manera continua. ¡A SALTAR!!!

Variantes: Saltar en un pie



3.- SALTO LARGO

Para este ejercicio solo necesitaremos un espacio para que el/la estudiante tome distancia. Se sugiere colocar una cinta adhesiva pegada al suelo para determinar en qué sector realiza el salto el/la estudiante. Se debe aterrizar (caer) con ambos pies de forma segura. Se sugiere también marcar el lugar donde aterriza del salto para ir mejorando su ejecución. **¡CON MUCHO CUIDADO!**



4.- LANZAMIENTOS: Realiza tu propio balón pequeño (pelota de calcetines) y desarrolla las siguientes actividades: debes ir en orden y ejecutar para luego pasar al otro.

Si tienes un espacio abierto para desarrollar este ejercicio será mucho mejor para ti.

1.-Lanzar hacia arriba con ambas manos, aplaudir dos veces y atrapar el balón.
2.-Lanzar hacia arriba con una mano y atrapar el balón con la otra mano.
3.-Lanzar hacia arriba con una mano, realizar un giro y atrapar el balón (ambas manos)
4.-Lanzar hacia arriba con una mano, aplaudir 4 veces y atrapar el balón. (ambas manos)
5.-Lanzar hacia arriba con una mano, hincarse, pararse y atrapar el balón. (ambas manos) 6. Lanzar hacia arriba con una mano y aplaudir dos veces entre mis piernas y atrapar el balón.

Lee con mucha atención y desarrolla la siguiente actividad

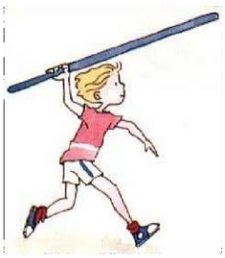
Locomoción: En términos específicos, la palabra locomoción hace referencia al movimiento que realiza una persona, para moverse de un lugar a otro, para trasladarse en el espacio. ... Así, el movimiento siempre significa un cambio de posición en el espacio.

Manipulación: Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento. PASAR: Es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor; siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado, son diferentes.

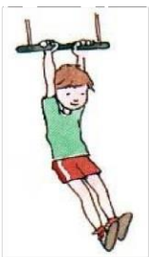
Estabilidad: Es la cualidad de estable (que mantiene el equilibrio, no cambia o permanece en el mismo lugar durante mucho tiempo).

Une con una línea las habilidades motrices según la acción motriz que está realizando el niño o niña en la imagen (***Atención…*** hay dibujos que realizan más De una habilidad motriz).

1



2



3

4

5

A

LOCOMOCIÓN

B

MANIPULACIÓN

C

ESTABILIDAD

6

7

8

9

10