



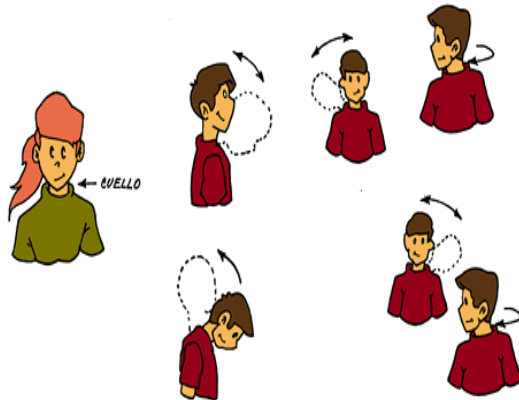
GUÍA 06 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

UNIDAD 1: Condición física general y Entrenamiento de la condición física y motora.

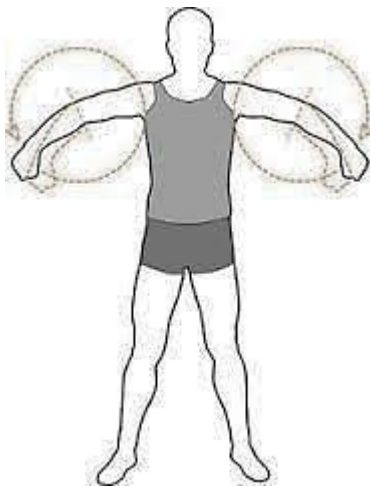
CONTENIDOS: Hábitos de vida activa y ejercicio físico.

OBJETIVOS: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable. Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las siguientes actividades:

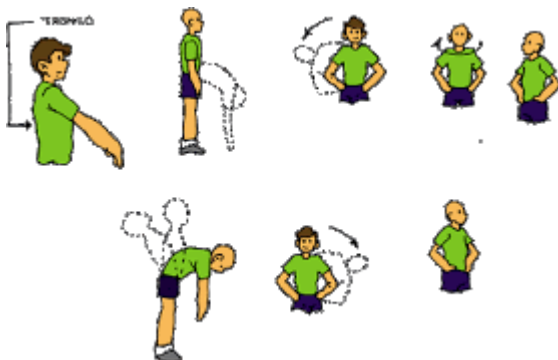
MOVIMIENTO ARTICULAR:



De tren superior a tren inferior.
Trabajo articular del cuello, con mucho cuidado y movimientos lentos.



Movimiento circular que combina
flexión, extensión, separación y
aproximación.



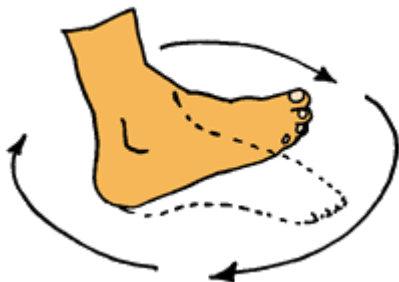
Movimiento articular de tronco hacia
adelante y hacia atrás.



Circunducción de Tronco



Movimiento articular rodilla
Flexión y extensión de rodilla



Circunducción de Tobillo

CALENTAMIENTO:

- 1.- Trote en el lugar (2 minutos)
- 2.- Skipping y Taloneo (1 min cada uno)

CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO:

- 1.- Estocadas (2 minutos):



<https://www.youtube.com/watch?v=X61lReICHkA> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

- 2.- Plancha baja de cubito abdominal (1 minuto):



- 3- Plancha Alta de cubito abdominal (igual a la imagen anterior, pero con brazos extendidos (1 min)





4.- Posición plancha con rodillas al pecho (1 minuto):



https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A (Revisa este link para ver la realización del ejercicio).

5.- Burpees (1 minutos):



<https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio).

6.- Abdominales (1 min cada ejercicio):



7.- Vuelta a la calma, trabajo de respiración (manos en la cadera)

8.- Elongación:



<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio).