



## GUIA N° 7 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 18 al 22 DE MAYO DE 2020

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**  
**NIVEL: 8° A-B**

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Ropa deportiva – propio peso corporal-cuerda para saltar
NOMBRE DOCENTE	<b>GONZALO ORELLANA DURÁN</b>
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	gonzalo.orellana@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	OA 3 – OA 4
CONTENIDO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
HABILIDADES	FUERZA-POTENCIA - FLEXIBILIDAD

Instructivo

Estimados alumnos.

Espero que estén bien y se cuiden juntos a sus familias.

A continuación les entregare la pauta semanal para que ustedes realicen en su hogar y para ello tiene que seguir las siguientes instrucciones.

- Lee con atención las instrucciones de la sesión y Realiza los ejercicios que se exponen con ropa cómoda
- El circuito de trabajo se realizará 2 veces por semana.
- Los tiempos corresponden a segundos que tú cuentes o si tienes un cronometro guíate por los segundos que este te arroje

# INICIO

Calentamiento Previo

5 veces cada movimiento

## TRONCO



## CUELLO



## EXTREMIDAD INFERIOR



# PRINCIPAL

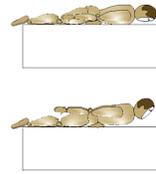
## Acondicionamiento físico general



30 Salto a la cuerda



40 Abdominal



30 Dorsales



10 Flexión de codo



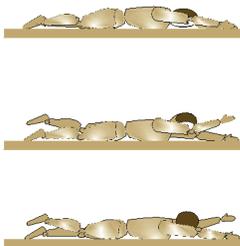
40 tiempos Skipping alto



20 Sentadilla 90°



10 Burpees con salto



20 Dorsal mano extendida



10 Salto rodilla al pecho



14 Estocada



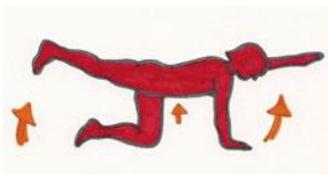
30 tiempos Plancha boca abajo



20 tiempos Plancha boca arriba



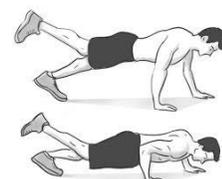
10 Tríceps con apoyo en la silla



15 p/mano Dorsal manos extendida posición cuadrúpeda alternando brazo



10 tiempos Ejercicio equilibrio 1 pie p/pie



10 Flexión en de codo con pie levantado

# FINAL

## Elongación

Cuenta 10 tiempos por cada posición y por cada extremidad.

