



## GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 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- 1kilo de algo que no se derrame- 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.***

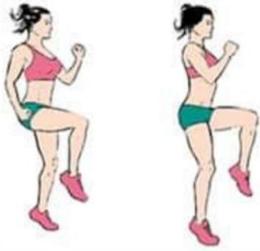
***Espero que estén bien y se cuiden juntos a sus familias.***

***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



Trota en el lugar



Elongación de  
Cuádriceps



Elongación de  
Isquiotibiales



Circunducción de  
Hombro



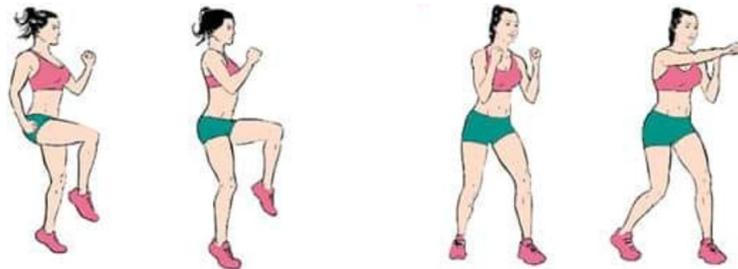
Elongación de  
Gemelos



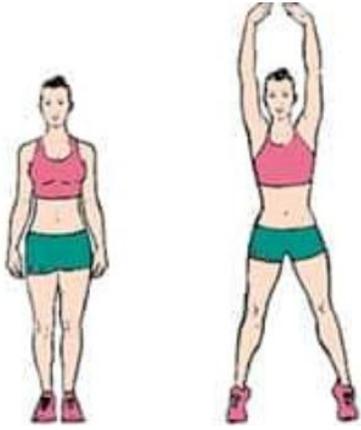
Elongación de  
Cuello

## PRINCIPAL

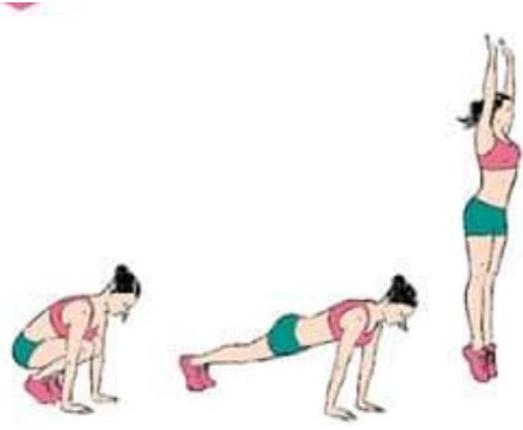
### Acondicionamiento físico general



Trota en el lugar y boxea en el aire por 4 minutos intercalando 20 tiempos de trote con 20 tiempos de boxeo



**30 veces de abre y cierra piernas  
Levantando brazos**



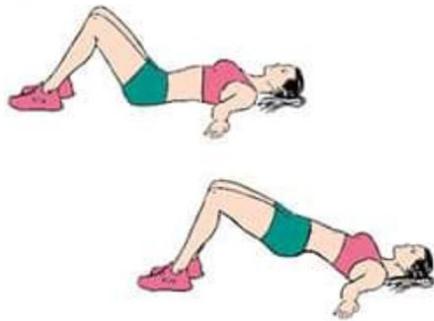
**30 burpees**



**40 saltos de cuerda**



**30 movimientos del patinador**



**30 puentes contando 5 tiempos**



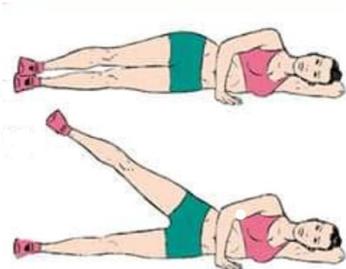
**10 sentadillas de sumo**



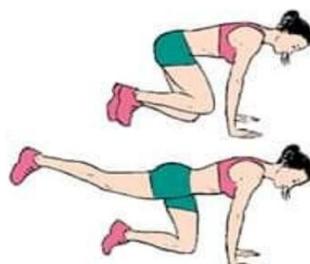
**10 Flexión y extensión de codo**



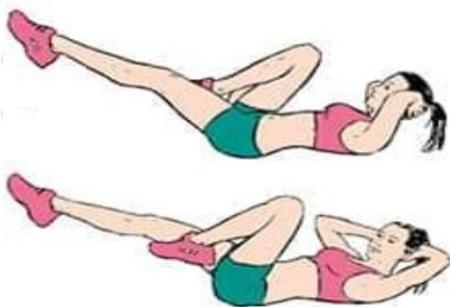
**Cuenta 40 tiempos en plancha**



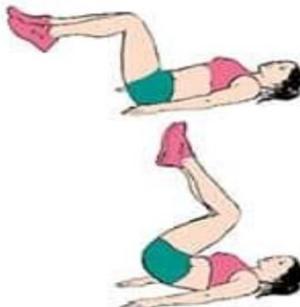
**20 Elevacion de piernas laterales p/p**



**10 Patadas de burro p/p**



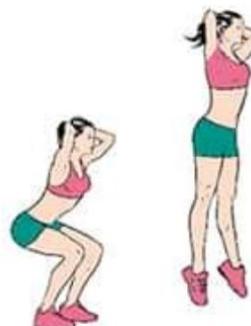
**Abdominal Bicicleta 20 p/p**



**25 Crunch Inverso**



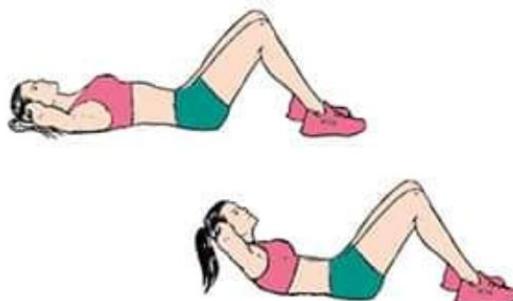
**8 Sentadillas sin salto con 1 kilo**



**6 Sentadillas con salto con 1 kilo**



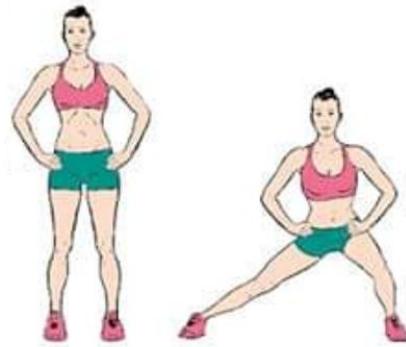
**30 elevaciones de piernas sin tocar el suelo**



**30 abdominal crunch o cortos**



8 estocadas por pierna



8 zancadas laterales por pierna

## FINAL

### Elongación

Cuenta 10 tiempos por cada posición y por cada extremidad.

