



## ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 8° Básico GUIA N° 9 LETRA: A-B-C

### 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: manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, 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)

(adaptar los movimientos al espacio)



DESARROLLO: ejercicios de oposición para trabajar todo el sistema muscular, realizarlos de manera consiente, mantener la postura y los músculos tensionados.

Plancha horizontal – 30 segundos.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codochedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codochedo@colegio-mineralelteniente.cl)

Con los antebrazos firmemente apoyados y el Core activado, en este ejercicio lo más importante es mantener la postura durante los 30 segundos. **Si resultase muy difícil, se puede apoyar una rodilla** y levantar el pie dejando la otra pierna estirada para facilitar su ejecución.

## 2.Barca con brazos cruzados - 20 segundos.

Con el cuerpo **formando una uve**, se debe mantener esta postura durante 20 segundos para conseguir un



trabajo adecuado de la

## 3.Elevaciones de pelvis – de 12 a 15 repeticiones.



En este ejercicio resulta importante conseguir **mantener la postura** durante unos segundos en su punto más alto antes de bajar, prestando atención al trabajo activo de los músculos.

De esta manera, se deben activar glúteos y abdomen y ejercer fuerza con los talones hacia el suelo durante la subida. **Nunca sobrepasar la línea que forma el tronco con las piernas**, ya que la zona lumbar podría resultar dañada.

## 4.Plancha lateral – 20 segundos por cada lado.



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.



“ TU SALUD DEPENDE SOLO DE TI ”

“ CUIDA A TU FAMILIA ”

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

