

Nº 4 : Guía evaluada / 2do ciclo – Octavos básicos A y B
Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes, próximo turno
profesor(a) jefe

Nombre Estudiante: _____

Curso y letra: _____ Fecha: _____

P. total: 24 puntos exigencia 60% P. obtenido _____

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta: **Ejecutar rutina de ejercicios, fortaleciendo el sistema cardiorrespiratorio y muscular.**

- Guíate de acuerdo a la información del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=4667WCD8ONs>

Inicio: Movilidad articular, de manera ascendente, comenzando con tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

Actividad 1: skipping

Es una de las técnicas de carrera más conocidas en el mundo del atletismo. Consiste en elevar las rodilla por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Se utiliza normalmente como calentamiento antes de comenzar a entrenar y permite activar el cuerpo, subir pulsaciones y aumentar la circulación. Lo podemos realizar sobre un punto fijo o con una carrera suave.



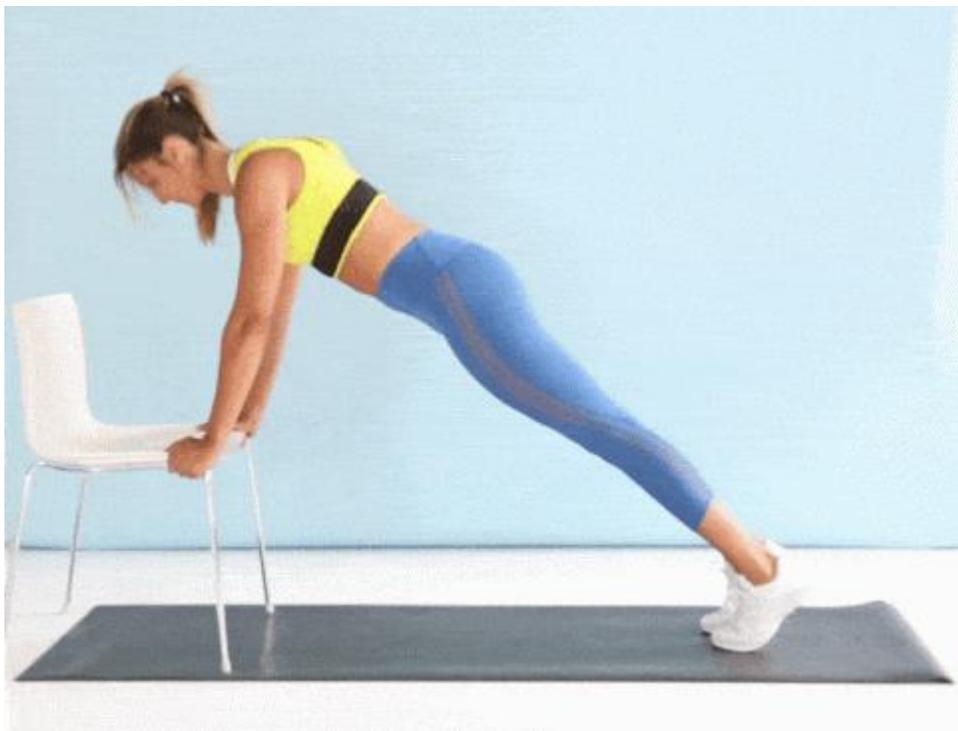
Tiempo	repeticiones	Descanso entre repeticiones
30 skipping	3 repeticiones, ósea es = (90 skipping en total)	30 segundos

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

Actividad 2: Flexo-extensión de codos

La **flexión de codos** es un ejercicio que involucra los codos, también conocida como **lagartijas**, **plancha**, **pechada** o simplemente **flexión**, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.

Está dedicado al desarrollo de los músculos pectoral y tríceps con beneficios adicionales para los deltoides, el serrato anterior, el coracobraquial e isométricamente el abdomen. Dependiendo del tipo de flexión su acción puede estar más focalizada en los pectorales, los deltoides o los tríceps. Este ejercicio es fundamental para el entrenamiento en la gimnasia deportiva, gimnasia masculina, calistenia y especialmente para entrenamiento militar.



Tiempo	repeticiones	Descanso entre repeticiones
20 flexiones	3 repeticiones, ósea es = (60 flexiones en total)	30 segundos

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

Actividad 3: Escalador

Se trata del ejercicio conocido como el escalador que pondrá a trabajar sobre todo el tren inferior de nuestro cuerpo, además de ayudarnos a activar el metabolismo de un manera considerable.

Como hemos comentado, la realización de este ejercicio la podemos llevar a cabo en cualquier sitio, pues simplemente nos servirá con nuestro cuerpo para poder hacerlo realidad. Cualquier persona puede realizar el escalador, solo que variaremos los tiempos del ejercicio. Por ejemplo, un principiante puede hacer tres series de 20 segundos y descansar para hacer otras tres. Una persona intermedia puede hacer unos 30 segundos en cada serie y una avanzada puede llegar a los 60 segundos de ejercicio.



Tiempo	repeticiones	Descanso entre repeticiones
2 minutos	3 repeticiones (6 minutos en total)	30 segundos

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

Actividad 4: Abdominales

El **abdominal estándar**, conocido en inglés como *crunch*, es uno de los ejercicios abdominales más populares. Principalmente trabaja el músculo recto abdominal y también trabaja los músculos oblicuos.

Este ejercicio abdominal comienza con la cara boca arriba descansando en el suelo con las rodillas dobladas. El movimiento comienza moviendo los hombros hacia la pelvis. Las manos pueden estar detrás o al lado del cuello o cruzadas sobre el pecho. La lesión puede ser causada por empujar la cabeza o el cuello con las manos.



Tiempo	repeticiones	Descanso entre repeticiones
25 abdominales	3 repeticiones ósea es = (75 abdominales en total)	30 segundos

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

Actividad 5: Plancha

Le llaman plancha, tabla o plank abdominal; es un ejercicio isométrico que utiliza tu propio peso para tensar los músculos y mantenerlos en posición estacionaria. Es muy sencillo, pero eficaz. Sólo tienes que mantener el cuerpo rígido como tabla y logras un trabajo focalizado en hombros, brazos y, por supuesto, abdomen.

La plancha estática es muy común en disciplinas como yoga y pilates porque también te sirve para fortalecer desde el diafragma y los oblicuos, hasta los **glúteos** y cadera.

Sus beneficios

Aumenta la **fuerza del torso**.

Mejora el **equilibrio**.

Ayuda a mantener una **postura correcta**.

Marca abdomen y **tonifica tus glúteos** (siempre y cuando tengas sólo el 6% de grasa corporal).

Reduce el dolor de **espalda**.

Incrementa la **flexibilidad** de tus músculos.



Tiempo	repeticiones	Descanso entre repeticiones
1 minuto cada plancha	3 repeticiones (3 minutos en total)	30 segundos

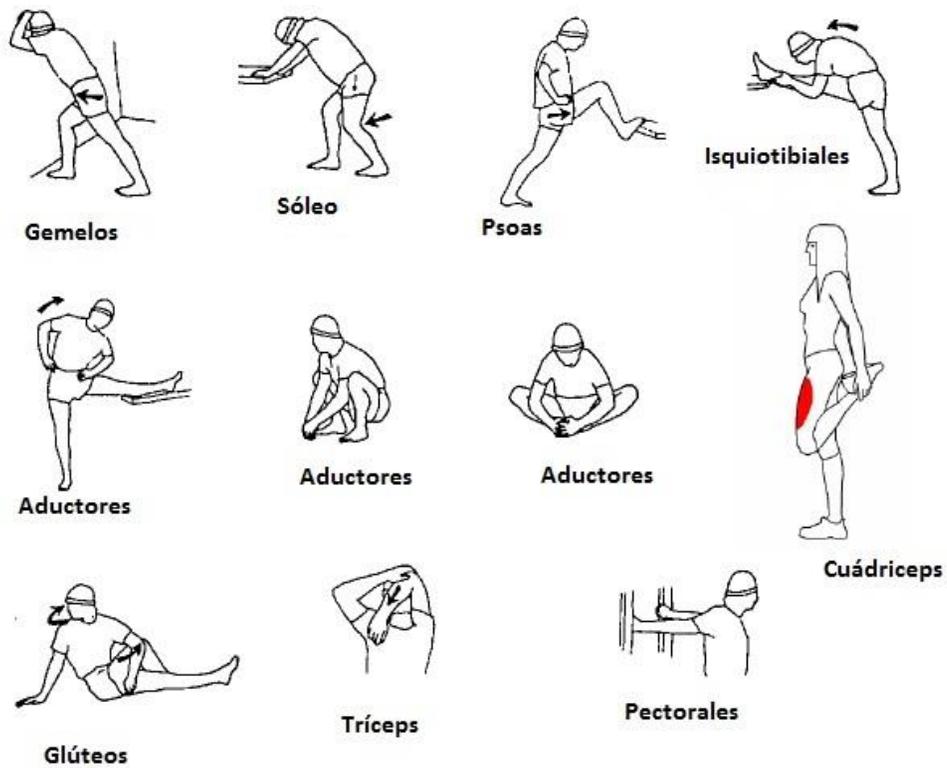
Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

Medición de frecuencia cardiaca:

Revisar link:

<https://www.youtube.com/watch?v=9dMKtJWbACI>

TRABAJO DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR:





Retroalimentación de la actividad:

- 1- De acuerdo a la actividad realizada, ¿qué cambios físicos fue sintiendo a medida que iba realizando los ejercicios? (4 puntos)

- 2- De acuerdo a los ejercicios, ¿cuál fue el más complejo de realizar? ¿por qué razón? (4 puntos)

- 3- ¿Tuvo la ayuda y supervisión de un adulto?, ¿Quién o quienes participaron de la actividad? (4 puntos)

- 4- ¿Midió su frecuencia cardiaca?, ¿Cuántas pulsaciones tuvo, al término de las actividades? (4 puntos)

- 5- ¿Qué sensaciones fue sintiendo con el ejercicio?, marque una o más si las experimento: (4 puntos)

- a) Alegría
- b) Pena
- c) Frustración
- d) Motivación
- e) Aburrimiento
- f) Rabia
- g) Superación
- h) Otra (señale cual o cuales): _____

Dudas y Consultas:

Profesor Dany Jaque

Wsp +56992200391

profesordanyjaque@gmail.com