



Guía de trabajo N°9 8°Básico (Semana del 25 al 29 de mayo)

Objetivo: Entrenamiento cuerpo completo




Instrucciones: Siguiendo las instrucciones deberás realizar un entrenamiento sencillo de cuerpo completo; tren inferior, tren superior, y abdomen. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir las instrucciones de la guía.



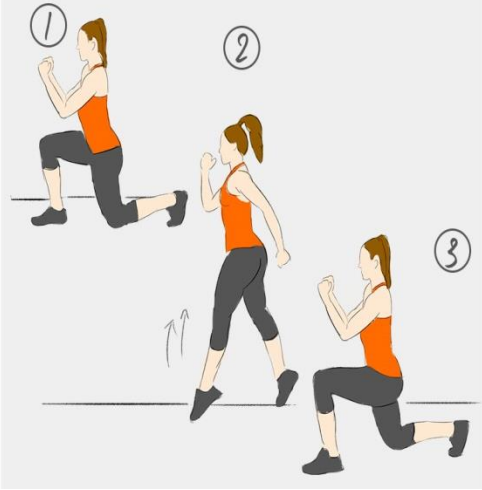

El entrenamiento que realizarás, requiere de un trabajo de fuerza muscular y resistencia. Al finalizar el entrenamiento, deberás responder las preguntas que se encuentran más abajo, y enviar las respuestas a nuestros correos a más tardar el día martes 3 de junio, para mantener el registro de este proceso de trabajo en la asignatura. **No debes imprimir esta guía.**

- (8°A – 8°C) argen.montecinos.csj@gmail.com
- (8°B) christiancass.csj@gmail.com



Entrenamiento cuerpo completo:

Ejercicio	Indicaciones	Imagen
Jumping jacks	Saltos en el lugar abriendo y cerrando brazos y piernas (abro- cierre- abro- cierre) Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	
Abdominales	Recostado sobre una colchoneta o algo que la reemplace; rodillas flectadas, manos en orejas, subimos tronco hasta que se eleven los hombros del suelo Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	
Sentadillas	Posición de pie, piernas separadas al ancho de los hombros, doblo rodillas, manteniendo espalda recta y llevando glúteos hacia atrás, cuidando que la rodilla no pase la punta del pie al bajar Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	
Flexiones en pared	Frente a una pared apoyar manos separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos, luego flectar codos, y volver a extender Realizar ejercicio durante 30 segundos	

<p>Elevación de rodillas</p>	<p>De pie, elevamos rodillas intercaladas, manteniendo un ritmo, cuando baja una pierna, a la vez sube la otra. Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Abdominal completo</p>	<p>Cuerpo extendido, en un solo movimiento me siento y toco tobillos, manteniéndome sólo apoyado/a en glúteos, luego en un movimiento quedamos recostados con cuerpo extendido Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Zancadas con salto</p>	<p>De la posición de pie, damos un paso grande hacia delante, llevando la rodilla de la pierna de atrás hacia el suelo, y en un solo movimiento cambiamos de pierna, intercalando las piernas de apoyo mediante un salto, cuidar mantener la espalda recta y no golpear con la rodilla el suelo Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Plancha con elevación de brazos</p>	<p>Desde la posición plancha con los brazos extendidos, elevamos un brazo, quedando en un solo apoyo de brazo, vamos intercalando apoyos Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Realizar una pausa de descanso de 30 segundos entre cada ejercicio..</p> <p>Al finalizar todos los ejercicios realizar una pausa de descanso de 2 minutos, beber agua y prepararse para comenzar desde el inicio...</p> <p>Debes realizar el entrenamiento dos veces completo... VAMOS!!! TÚ PUEDES!!!</p>		

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:
argen.montecinos.csj@gmail.com - christiancass.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
@educacionfisica_csj

ENTRENAMIENTO CUERPO COMPLETO

1.- ¿Cuánto tiempo aproximadamente te tomó realizar el entrenamiento?	
2.- ¿Las pausas de descanso, fueron suficientes para ti, o requerías más tiempo de descanso?	
3.- ¿Lograste realizar las dos repeticiones del entrenamiento?	
4.- ¿Tuviste alguna dificultad, dolor, o molestia al realizar los ejercicios?	
5.- ¿Cuántos ejercicios enfocados en tren superior encontraste en el entrenamiento?	

Commemoración 125 años Madre María Luisa Villalón

“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto o más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”

