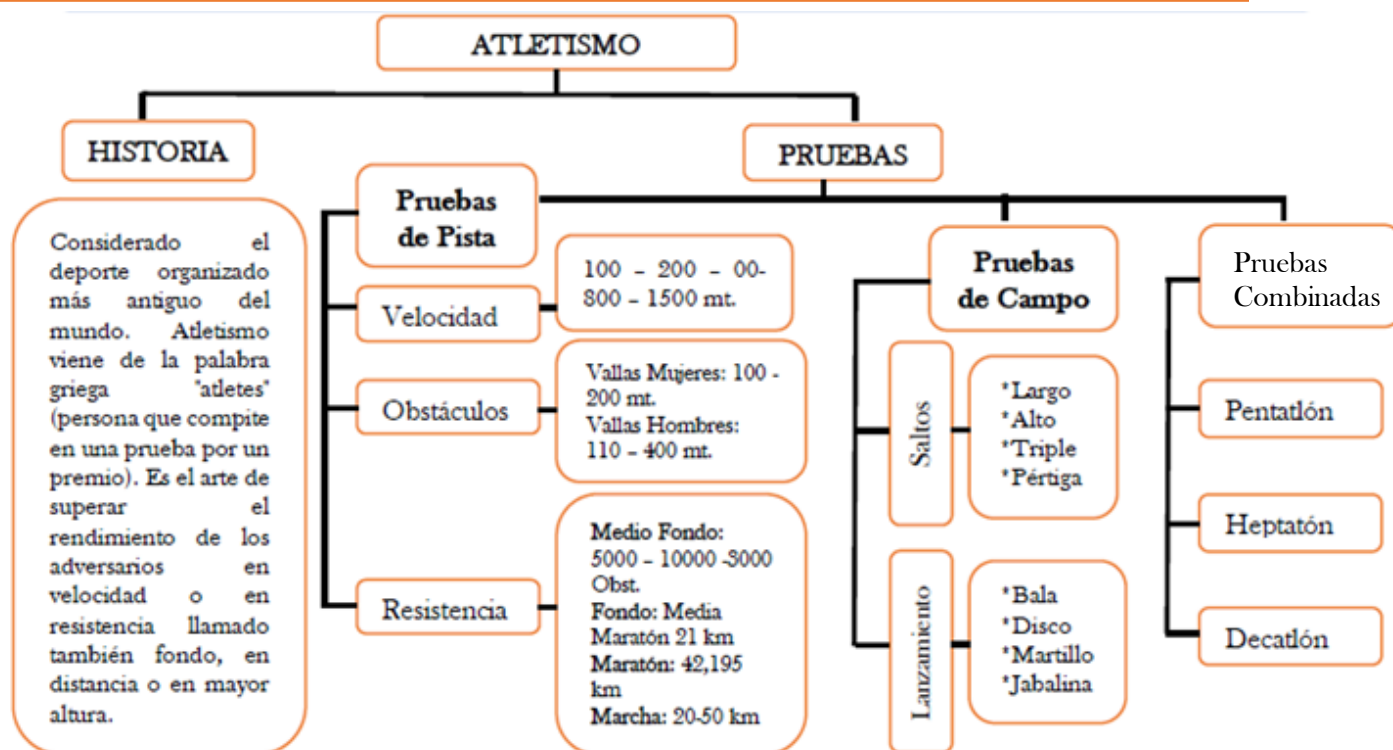


GUÍA DE TRABAJO EN EL HOGAR N°7	
Curso	8° Básico
Asignatura	Educación Física y Salud
Unidad	N°2 "Deportes Colectivos"
Profesores	Cristian Herrera T. – Carla González C.
Fecha	11 al 15 de Mayo del 2020
Objetivo de Aprendizaje	Identificar conceptos principales del deporte individual de Atletismo, como historia y tipos de pruebas, a través de guía de trabajo al hogar.

Instrucciones:

1. Desarrolla la siguiente guía en tu cuaderno, **no es necesario que la imprimas.**
2. Registra la fecha en tu cuaderno de Educación Física y Salud.
3. Destaca las ideas importantes de cada concepto.
4. Utiliza la información del mapa conceptual para desarrollar las actividades.

Antes de comenzar, debes recordar que los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad de manera solitaria, con el objetivo de superar una marca, recorrer una distancia determinada o lograr una puntuación. En la siguiente guía conocerás los conceptos básicos sobre el Atletismo.



Actividades

1. Busca en internet la definición de las pruebas de 100 metros planos, maratón, salto con pértiga o garrocha, lanzamiento del martillo y heptatlón, considerando características propias de cada una de ellas.

Ejemplo:

Salto Largo: se enmarca en el área de las pruebas de campo y consiste en realizar un salto hacia delante, despegando con una pierna, una vez terminada una carrera de impulso previa; esta prueba es realizada por damas y varones. La técnica del salto se compone de cuatro fases: carrera de impulso o aproximación, despegue, vuelo y caída.

2. Observa la siguiente sopa de letras, encuentra las 15 palabras relacionadas al Atletismo y anótalas en tu cuaderno.

A	T	L	E	T	I	S	M	O	Z	D	G	H	J	K	S	X	E	D	A
Q	W	Q	M	Ñ	O	P	A	T	X	Z	A	M	L	K	T	R	I	D	S
Y	A	I	O	S	A	L	T	O	L	A	R	G	O	L	Ñ	S	K	C	M
A	S	R	T	Y	A	S	D	H	K	N	C	B	A	T	C	R	E	U	A
G	D	H	O	T	N	E	I	M	A	Z	N	A	L	O	P	E	A	F	R
R	Z	Q	W	E	R	T	Y	U	I	P	O	L	A	S	O	Q	T	D	T
Q	X	D	E	P	O	R	T	E	V	O	S	A	T	H	I	R	R	G	I
S	C	Y	U	I	O	Z	S	A	W	E	R	E	J	Y	U	J	S	H	L
F	R	T	P	E	R	T	I	G	A	K	T	A	H	T	Y	A	D	A	L
G	D	S	A	Z	H	S	Y	A	R	S	E	S	Y	G	T	B	F	I	O
J	I	X	D	T	A	S	H	D	X	E	Ñ	C	T	B	R	A	C	N	Q
I	S	R	F	R	H	J	A	N	N	C	D	H	D	N	J	L	V	D	A
D	C	Y	G	E	U	K	O	P	S	D	A	J	A	J	H	I	B	I	Z
S	O	S	H	I	E	L	D	A	R	K		K	D	K	G	N	U	V	E
A	Q	L	I	O	T	U	P	A	T	X	Z	A	I	S	D	A	Ñ	I	D
T	D	K	N	A	X	M	Q	W	E	R	T	Y	C	Z	V	N	P	D	C
R	A	T	R	E	Z	N	T	M	A	R	A	T	O	N	Z	U	L	U	T
F	T	N	A	X	S	R	E	S	H	Z	N	I	L	R	T	I	U	A	G
S	E	W	Q	E	A	P	R	S	X	V	B	O	E	X	Z	S	U	L	P
P	S	E	A	B	M	A	R	C	H	A	H	P	V	A	B	R	T	K	O

Actividad Complementaria

- Realiza esta rutina de ejercicios full body o cuerpo completo.
- Debes realizar 4 series, con un descanso de 2 a 3 minutos entre cada serie.
- Ejecuta la rutina acorde a tus capacidades, no te sobre exijas ya que podrías lesionarte.
- Recuerda hidratarte constantemente.

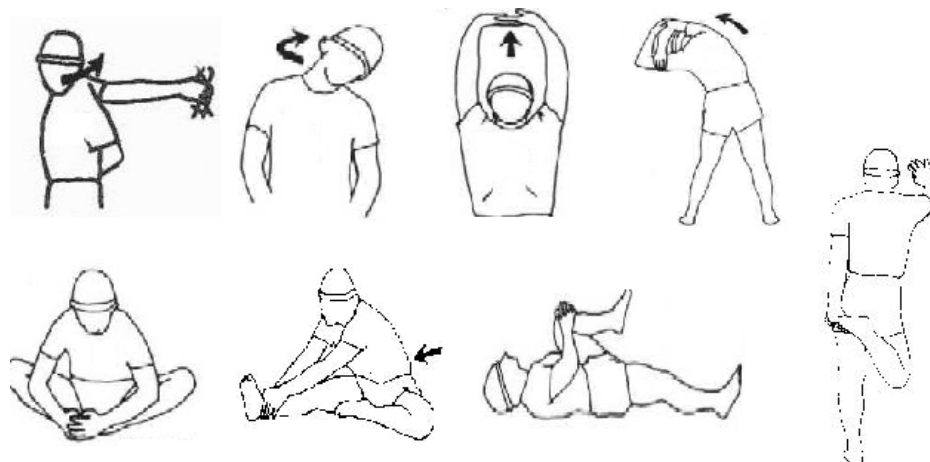
Inicio: **Movilidad Articular**

Realiza los siguientes ejercicios durante 15 segundos, alternando entre izquierda y derecha cuando corresponda.



Flexibilidad

Realiza los siguientes ejercicios durante 15 segundos, alternando entre izquierda y derecha.



Desarrollo: Rutina full body

Realiza esta rutina de ejercicios full body o cuerpo completo.


RUTINA DE URANO "A"

DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY

RUTINA
A


②



SENTADILLAS
x10

FÁCIL


①




x10
FONDOS DE
TRICEPS


INICIO

③



x10
FLEXIONES
DE BRAZOS



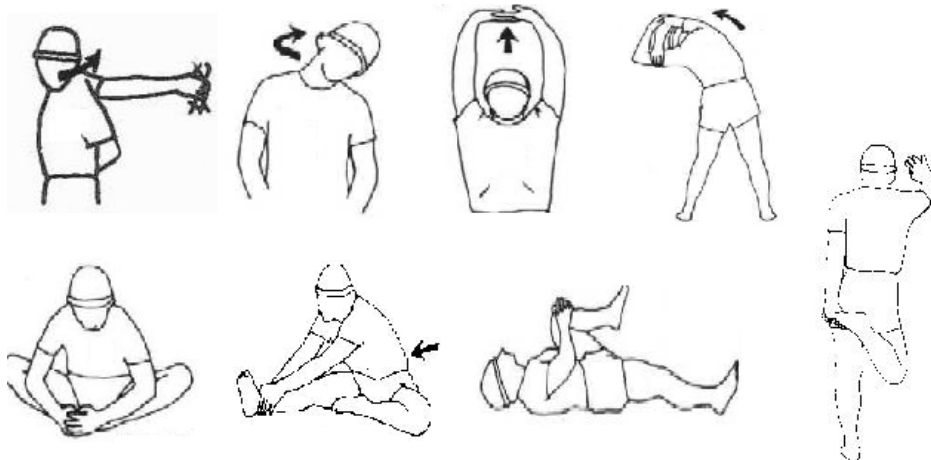
 **DECALISTENIA**

SERIES
4

2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
¡NO ES UN CIRCUITO!

Cierre: Flexibilidad

Una vez terminada tu rutina, hidrátate y realiza los siguientes ejercicios durante 15 segundos, para volver a la calma, alternando entre izquierda y derecha.



¡BUEN TRABAJO!

