



## Guía de Trabajo N°8

### Educación Física y salud, 7° y 8° básico

**Nombre** : \_\_\_\_\_

**Curso** : \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Objetivo:**

**OA 1** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

**OA 3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**OA5** Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.

**(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ENVIAR UNA FOTO A CLASSROOM O AL CORREO [JOSE.BUSTOS@COLEGIOMIRAVALLE.CL](mailto:JOSE.BUSTOS@COLEGIOMIRAVALLE.CL))**

**Instrucciones:** Crea una rutina actividad física considerando la siguiente pauta:

Tipo de ejercicios	Descripción del ejercicio	Cantidad de repeticiones	Cantidad de series	Formato de entrenamiento
Incluir: - 2 de tren inferior - 2 de tren superior (1 de abdominales y 1 de brazos) - 1 de cardio	En este ítem debes describir cada ejercicio. Explicando cómo se realiza el movimiento.	Debes elegir: 1) Si vas a hacer los ejercicios midiéndolos con tiempo. O 2) Si los vas a hacer por cantidad de repeticiones.	Las series son cierta cantidad de repeticiones (o veces) que se realiza un ejercicio determinado. Debes mencionar cuantas series realizarás de cada ejercicio.	Mencionar cómo organizarás tu entrenamiento. Puede ser: Aislado: una vez que terminas todas las series de un ejercicio pasas al siguiente. Circuito: realizas una serie de cada ejercicio.
Ejemplo: 1) Estocadas 2) Sentadillas 3) Crunch 4) Flexiones de brazos 5) Jumping jacks	Ejemplo: Sentadillas: en posición de pie, ubicar los pies a la altura de la cadera y bajar como sentándose hacia atrás, sin que la rodilla pase la punta de los pies. Y volver a subir.	Ejemplo: Sentadilla: 1) Realizar el ejercicio durante 30 segundos.  2) Realizar el ejercicio 15 repeticiones.	Ejemplo: Sentadilla: 30 segundos = 1 serie.  o 15 repeticiones= 1 serie.	Ejemplo: - Aislado: realizas 4 series de 15 sentadillas y luego pasas al otro ejercicio. - Circuito: realizas una serie de sentadillas, una serie de estocadas, una serie de abdominales, una serie de flexiones de brazos y una serie de saltos, ahí completas 1 circuito. Descansas y luego repites.



Antes de realizar tu rutina, debes considerar los siguientes principios del entrenamiento:

- 1) **Principio de adaptación:** nuestro organismo se demora aproximadamente 2 o 3 semanas en adaptarse a un esfuerzo físico (depende de varios factores, pero en general se demora ese tiempo). La actividad física produce un desgaste físico a nivel celular y muscular, por lo que es importante realizar ejercicios que el cuerpo pueda soportar, sin riesgo a lesión o sobreentrenamiento. Posterior a 10 o 14 días de entrenamiento constante y regulado, nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose al esfuerzo. Es importante también considerar los tiempos de descanso, se aconseja entrenar día por medio con una frecuencia de 3 o 4 veces por semana, para propiciar la recuperación muscular y celular.
- 2) **Principio de progresión:** Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento en nuestro nivel de condición física sin pasar al sobreentrenamiento, es necesario aumentar de manera gradual el ejercicio físico. La elevación de las cargas en el entrenamiento, son mediante el aumento del volumen (mayor cantidad de series), la frecuencia (entrenar más días a la semana) y la intensidad de los ejercicios realizados (aumentar la cantidad de repeticiones).
- 3) **Principio de la continuidad:** Debemos practicar ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que nos otorga. Si nos tomamos demasiados días de descanso, luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que es provechoso no sólo mantener, sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.
- 4) **Principio de la alternancia:** Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es importante que durante la rutina alternes grupos musculares y durante la semana, alternes tipos de entrenamiento. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar.
- 5) **Principio de Individualidad:** Al ser únicos y responder a los estímulos de forma diferente, cada persona tendrá que entrenar de una u otra forma para lograr mejorar su condición física. Es decir, cada persona debe seguir un entrenamiento individualizado, no adaptarse a un entrenamiento en común con otra persona.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros /José Bustos

**Instrucciones:** Escribe en la siguiente tabla, tu rutina de entrenamiento. Puedes guiarte por las rutinas que enviamos en las guías anteriores.

Ejercicios	Descripción del ejercicio	Cantidad de repeticiones	Cantidad de series	Formato de entrenamiento
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				

- Recuerda que tu rutina debe tener sólo 1 formato de entrenamiento. Debes escoger si la realizarás como circuito o cada ejercicio de manera aislada.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros /José Bustos

En la siguiente tabla, anota los registros de las pulsaciones, al final de tu rutina de ejercicios.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6

En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos vía classroom o a los siguientes correos:

- [camila.barros@colegiomiravalle.cl](mailto:camila.barros@colegiomiravalle.cl)
- [Jose.bustos@colegiomiravalle.cl](mailto:Jose.bustos@colegiomiravalle.cl)

Profesores de Educación física y Salud.  
Camila Barros Villalobos/ José Bustos Núñez