



Guía N° 8 de Educación física

Octavo año básico

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

> Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física.
> Ejecutan acciones motrices de manera individual y en parejas para mejorar su condición física.

Instrucción: debes elaborar material Deportivo, para utilizarlo durante la cuarentena, tanto para entrenar, como para divertirte y jugar con tu familia.

Explicación: Con materiales que estén en desuso (botellas plásticas, ropa vieja, palos de madera, pedazos de género, etc.) deberás elaborar los siguientes elementos:

- a).- bat de beisbol.
- b).- pelota de beisbol.
- c).- pesas o mancuernas.
- d).- lentejas o conos planos

Puedes pintarlos y decorarlos de la forma que más te guste,

- ***con huinchas de color***
- ***tempera***
- ***géneros***
- ***brillos,etc.***

Siempre y cuando no interfiera con su uso.

Recuerda siempre consultar con tus mayores el uso de cada material.





Ejemplo:



Para realizar el bat de beisbol necesitas:

- Una botella de plástico desechable.
- Huincha aisladora o scotch.
- Un trozo de madera o palo de escoba.
- En la imagen puedes ver como debe quedar elaborado.
- <https://www.youtube.com/watch?v=pUkIVlkWP-o>



Para realizar la pelota de genero o calcetines necesitas:

- ✚ Genero en des uso
- ✚ Trozos de poleras o pantalones viejos
- ✚ Calcetines sin pareja o viejos.
- ✚ En la imagen puedes ver cómo debe quedar elaborado.
- ✚ <https://www.youtube.com/watch?v=x1aIMEa-Tkl>



Para realizar las pesas o mancuernas necesitas los siguientes materiales:

- Dos botellas desechables de 250 cc
- Un embudo
- Arena o arroz
- Un tubo plástico (debes pedir ayuda a un adulto)
- <https://www.youtube.com/watch?v=yZ8z7pGoYqE>



Para realizar las lentejas necesitas estos materiales:

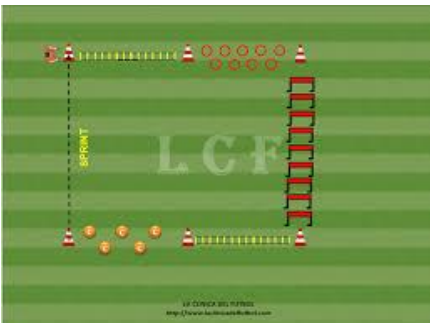
- Papel de colores
- Scochs
- <https://www.youtube.com/watch?v=BrWpzcXcqko>



Actividad

Después de realizar la elaboración de los materiales, anteriormente descritos, debes trabajar las siguientes tareas:

1.- Con los conos armarás un circuito de trabajo para hacer ejercicio de cardio, debes idear un plan para hacer calentamiento .



2.- Con el bat y la pelota trabajarás con algún integrante de tu familia, en donde tu deberás sostener el bat con ambas manos y batear la pelota que te lanzará tu oponente, luego harán cambio de roles.



3.- con las pesas que elaboraste ejecutarás la siguiente rutina:

