



Guía N° 9 de Educación física y salud

Octavo año básico

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- > Participan de manera regular en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, al menos 30 minutos diarios.
- > Realizan acciones para mejorar su condición física fuera de la escuela.
- > Realizan acciones para mejorar el entorno en que practican actividad física.
- > Practican regularmente actividad física, identificando que es un factor protector para evitar enfermedades crónicas no transmisibles.
- > Usan ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio y para la ducha o el aseo personal y evitan prestar ese vestuario y sus artículos de higiene.

Elementos importantes para la actividad.

- ✚ Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.
<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg>
- ✚ Movilidad articular: como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras **articulaciones**.
<https://www.youtube.com/watch?v=utBxOOVVI8c>
- ✚ Elongación: Se entiende por **elongación** a la actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.
<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Instrucción: Con los materiales confeccionados trabaja una rutina de ejercicios.

Explicación: Confecciona una rutina de 30 minutos utilizando los materiales que construiste en la guía anterior (palo de hockey, mancuernas y conitos o lentejas) para ejecutarla 3 veces por semana.



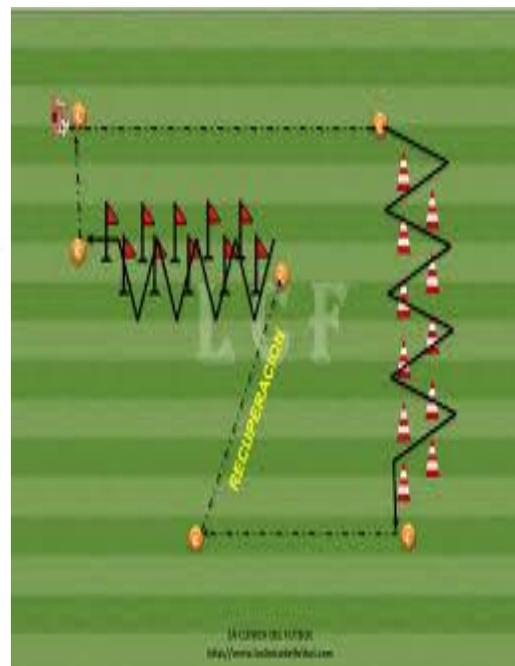
Ejemplo:

Tipo de trabajo (orden del trabajo)	Tiempo estimado (tiempos para cada ejercicio)	Descripción del trabajo (detalle del ejercicio)
Calentamiento		
Movilidad articular		
Elongación		
Trabajo de rutina de ejercicios con pesas		
Trabajo de rutina de ejercicios con conitos		
Trabajo de rutina de ejercicio con el palo de hokey		
Trabajo de Vuelta a la calma (elongación)		

Tiempo total de trabajo 30 minutos.

Opciones de trabajo:

Ojo, son opciones de trabajo, tu puedes sumar algún ejercicio que aquí no aparezca.





**Recuerda que mantener una rutina
de ejercicios te mantendra activo
y saludable.**

