# GUÍA DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD N°2

# NIVEL : 7°- 8° Básico.

# UNIDAD 1 : Condición física general y Entrenamiento de la condición física y motora.

# CONTENIDOS : Hábitos de vida activa y ejercicio físico.

# OBJETIVOS : Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

# Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las siguientes actividades:

# MOVIMIENTO ARTICULAR: De tren superior a tren inferior.

# Trabajo articular del cuello, con mucho cuidado y movimientos lentos.

# 

# Hacia Adelante y hacia Atrás. Movimiento articular del tronco.

****

Circunducción de Tronco

# Movimiento articular de rodilla

# https://sites.google.com/site/concienciacorporal88/_/rsrc/1319404864106/home/MART15.GIF?height=278&width=400

# 

# Circunducción de tobillo

# EJERCICIOS:

# 1.- Trote en el lugar (2 minutos)

# 2.- Skipping y Taloneo (1 min cada uno)

# 3.- Estocadas (2 minutos):

# Resultado de imagen para estocadas

# <https://www.youtube.com/watch?v=X61IReICHkA> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

# 4.- Plancha baja de cubito abdominal (1 minuto):

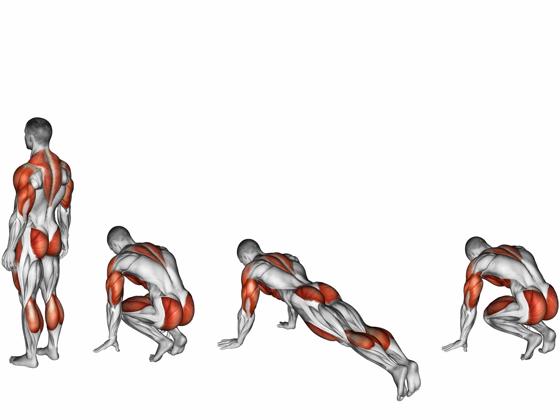
# Resultado de imagen para plancha cubito abdominal

# 5.- Plancha Alta de cubito abdominal (igual a la imagen anterior pero con brazos extendidos (1 min)

# Resultado de imagen para plancha rodilla al pecho6.- Posición plancha con rodillas al pecho (1 minuto):

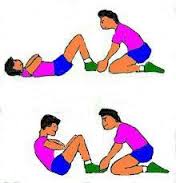
# <https://www.youtube.com/watch?v=lD_gfTofg4A> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

**7.- Burpees (2 minutos):**

****

# <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

**8.- Abdominales (1 min cada ejercicio):**





**9.- Vuelta a la calma, trabajo de respiracion (manos en la cadera)**

**10.- Elongacion:**



# <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)