



**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA (8º BÁSICOS)**  
**“CONDICIÓN FÍSICA”**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Condición física
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Realizar rutina de ejercicios
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	Ejecutar rutina de ejercicios






• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- 1.- Antes de comenzar la rutina de ejercicios debes realizar el siguiente calentamiento  
<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg&t=66s>
- 2.- Deberás realizar los ejercicios descritos a continuación. <https://youtu.be/qOppMmM95B0>
- 3.- Descansa un minuto entre un ejercicio y otro.
- 4.- Una vez finalizado el último ejercicio, vuelve a repetir la rutina, ya que, son dos series de cada ejercicio.
- 5.- Esta rutina deberás realizarla dos veces en la semana, ya que, nuestro objetivo es mejorar nuestra condición física, la cual, volveremos a evaluar a través del test de Ruffier (Guía 2)
- 6.- Invita a alguien de tu familia a realizar esta rutina, si alguien se motiva te regalaremos 3 décimas en tu trabajo final. Para ello debes enviar una foto junto a tu acompañante realizando el ejercicio plancha lateral.



### PLANILLA DE EJERCICIO

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Estado Físico (test de Ruffier):</b>	<b>Edad:</b>

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
	Saltar con brazos arriba 30 repeticiones	2 series
	Sentadillas 20 repeticiones	2 series
	Mantener plancha 20 segundos	2 series
	Abdominales 30 repeticiones	2 series
	Flexiones: 15 repeticiones	2 series



### Vuelta a la calma

Una vez finalizada las dos series de cada ejercicio, realiza los siguientes estiramientos:



*¡Dando tu mayor esfuerzo podrás superar tus propios límites, no te rindas!!!*

\*\*\* No olvides tu foto [fmoreno.cpsm@gmail.com](mailto:fmoreno.cpsm@gmail.com)