



GUÍA N° 1: PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo:	Desarrollo de la Condición física
Indicador de Desempeño:	Diferenciar los diferentes métodos de mejora de las capacidades físicas y deportivas, asumiendo responsabilidad por su salud
Curso:	Octavos Básicos A-B-C
Profesores:	Marcelo Álvarez C. y María José Suárez A.

PROGRAMA DE EJECUCIÓN DIARIA

Realizar esta rutina de ejercicios en la medida de lo posible tres veces por semana e ir subiendo de nivel (básico, intermedio, avanzado y experto) de acuerdo a sus capacidades físicas. **No olvidar** hacer un calentamiento antes de comenzar esta rutina de ejercicios (10 minutos aproximadamente)

Todo lo realizado debe quedar registrado en la bitácora que se adjunta al final, en el **ANEXO N°1**

1. Abdominales: Realizar uno de los tres tipos de ejercicios de acuerdo a la tabla de repeticiones

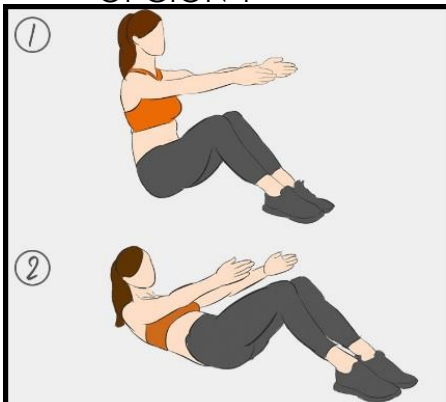
Tabla de repeticiones:

Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
3x10	3x15	3x20	4x20
Tres series de 10 abdominales cada una	Tres series de 15 abdominales cada una	Tres series de 20 abdominales cada una	Cuatro series de 20 abdominales cada una

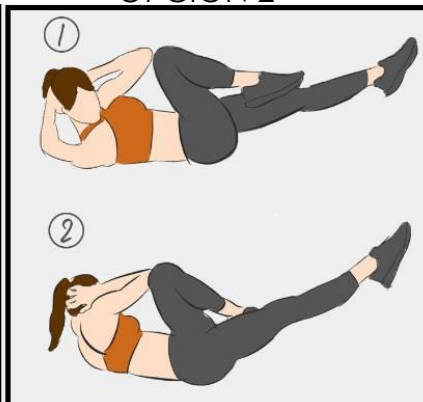
***Importante:** Realizar una pausa de 2 minutos entre cada serie

Tipos de Ejercicios:

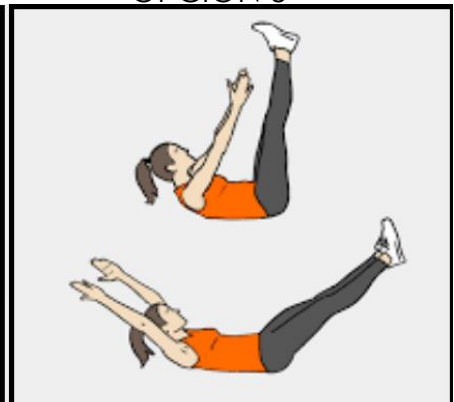
OPCIÓN 1



OPCIÓN 2



OPCIÓN 3





2. Flexiones de Brazo: Realizar uno de los tres tipos de ejercicios de acuerdo a la tabla de repeticiones

Tabla de repeticiones:

Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
3x10	3x15	3x20	4x20
Tres series de 10 flexiones de brazos cada una	Tres series de 15 flexiones de brazos cada una	Tres series de 20 flexiones de brazos cada una	Cuatro series de 20 flexiones de brazos cada una

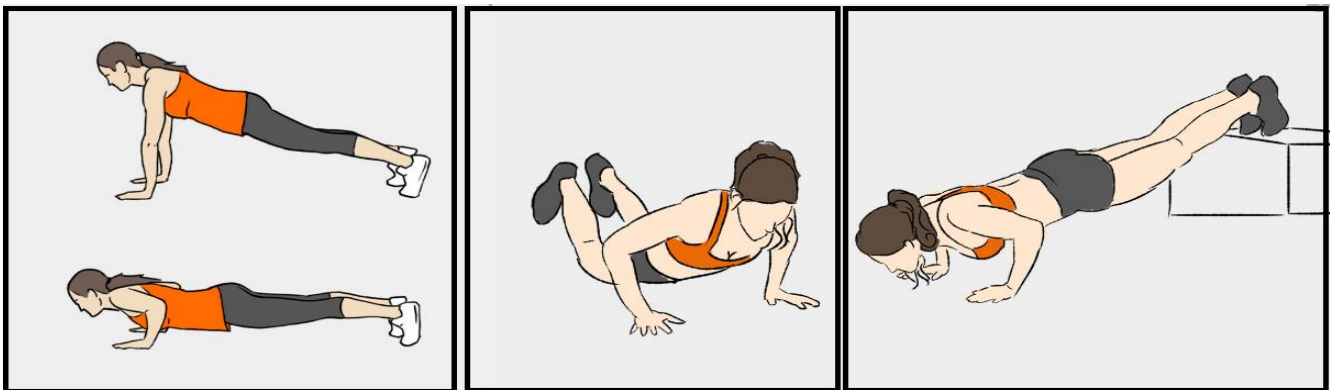
***Importante:** Realizar una pausa de 2 minutos entre cada serie

Tipos de ejercicios: plano inclinado o con apoyos de rodillas

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3



3. Velocidad y Salto: Realizar uno de los tres tipos de ejercicios de acuerdo a la tabla de repeticiones

Tabla de repeticiones:

Básico	Intermedio	Avanzado	Experto
3x10	3x15	3x20	4x20
Tres series de 10 saltos cada una	Tres series de 15 saltos cada una	Tres series de 20 saltos cada una	Cuatro series de 20 saltos cada una

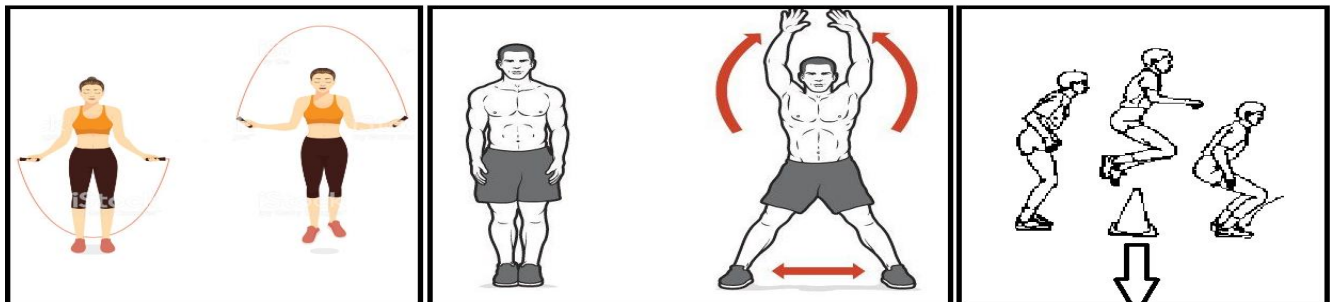
***Importante:** Realizar una pausa de 2 minutos entre cada serie

Tipos de Ejercicios:

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3



PUEDA SER:
- UNA CAJA DE ZAPATOS
- DOS PAQUETES DE ARROZ O AZÚCAR
O CUALQUIER OTRA COSA QUE TENGAS EN CASA DE APROX. 15 CMS.



ANEXO N°1

BITÁCORA

Dejar registrado el mejor desempeño realizado durante la semana.

Alumno(a): _____ Curso: _____

Cómo completar la tabla

- ✓ Nivel: BÁSICO – INTERMEDIO – AVANZADO – EXPERTO (tabla de repeticiones)
- ✓ Opción: N° 1 – N°2 – N°3 (tipos de ejercicios)

SEMANAS	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	VELOCIDAD Y SALTOS
16 al 22 Marzo	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:
23 al 29 Marzo	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:
30 Marzo 5 de Abril	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:
6 al 12 Abril	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:
13 al 19 Abril	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:
20 al 26 de Abril	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:	Nivel: Opción:

EJEMPLO:

SEMANAS	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	VELOCIDAD Y SALTOS
16 al 22 Marzo	Nivel: INTERMEDIO Opción: N°3	Nivel: BÁSICO Opción: N°2	Nivel: INTERMEDIO Opción: N°3

*La opción de ejercicio que escojan NO necesariamente debe ser la misma todas las semanas puedes ir variando.

* Los niveles que están en la tabla de repeticiones deben ir de manera ascendente (de menos a más). Por ejemplo pueda estar todo el mes de marzo en el nivel intermedio y el mes Abril subir a avanzado pero no al revés

