



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 8vo Basico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 1) Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte individual (atletismo, entre otros)

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

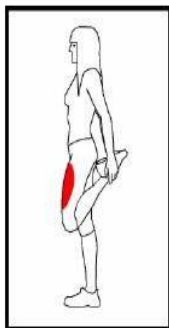
- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

Actividad I “Atletismo”

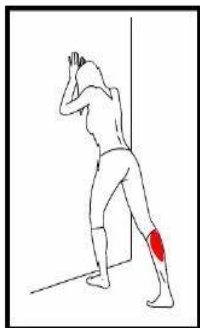
- Realizar una rutina de ejercicios que sea específica para alguna disciplina del atletismo
- Pausas de 30 a 40 segundo
- La rutina debe durar 45 min.
- Elongaciones para cada musculo que ocuparan en a rutina

Link de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=qFNuKyn4_js



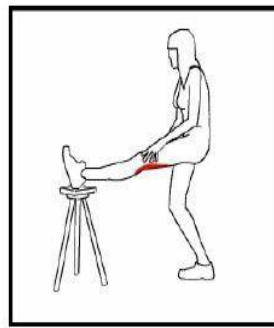
Cuádriceps



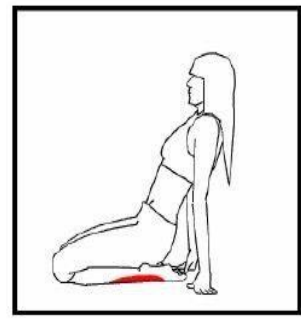
Gemelos



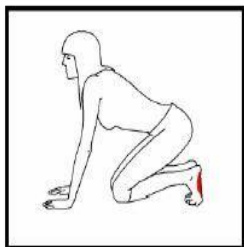
Sóleos



Isquiotibiales Genérico



Peroneo



Planta del pié



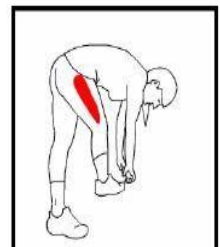
Isquiotibiales+Abduct.



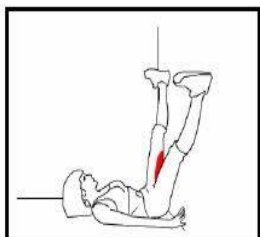
Flexores de la Cadera



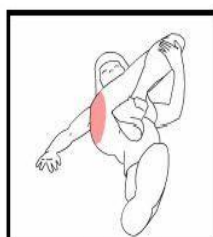
Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



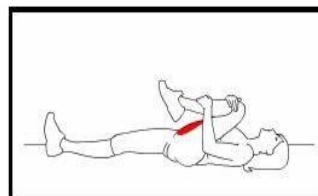
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3