

## Guía de Trabajo Complementario Educación Física

**Curso:** 8° Básico

### Actividad

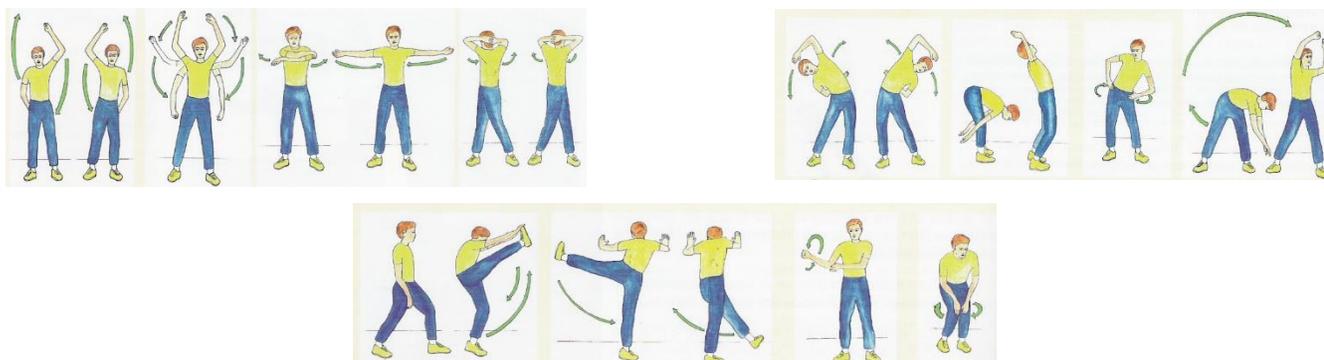
Ejecuta la siguiente rutina de ejercicios en tu hogar y registra tu Frecuencia Cardíaca durante 1 minuto, antes de comenzar la rutina y al finalizarla.

#### Recomendaciones:

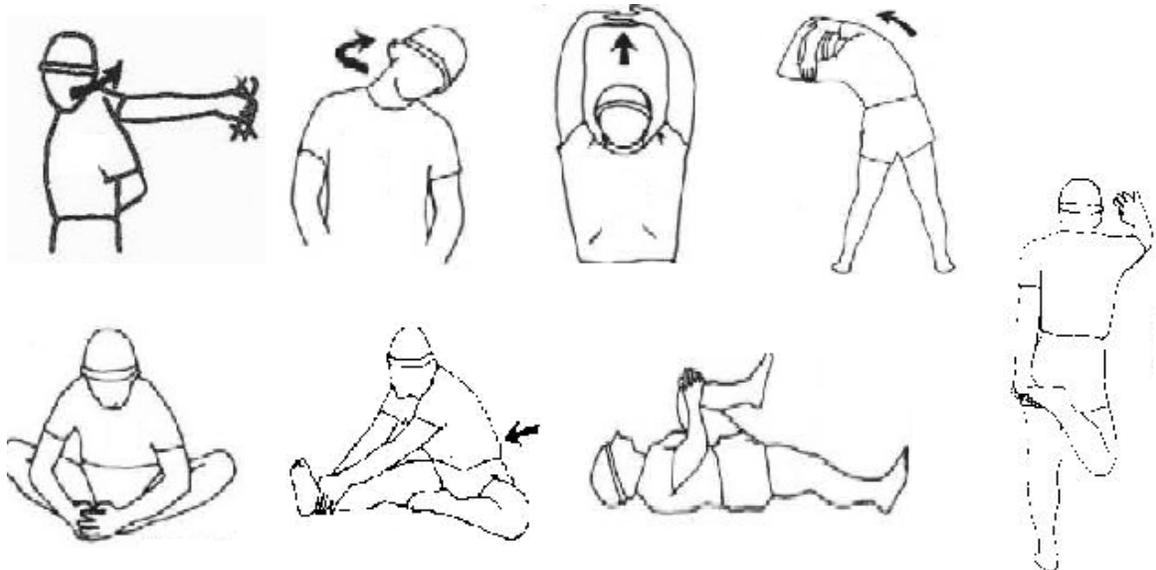
Sigue la siguiente secuencia para realizar la rutina:

- Ejercicio 1 → descanso → ejercicio 2 → descanso → ejercicio 3 → descanso → ejercicio 4 → descanso → ejercicio 5 → pausa de 1:30 minutos (Repetir dos veces).
- Hidrátate cuando estimes necesario, recuerda que consumir agua no evita el cansancio.
- No te sobre exijas, ejecuta cada ejercicio de acuerdo a tu capacidad.
- Respetar los tiempos de ejecución y descanso de cada ejercicio.

#### Movilidad Articular - Flexibilidad:



**Tiempo de duración:** 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.



**Tiempo de duración:** 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.

## Calentamiento:

### 1. Talones al glúteo

Tiempo de duración: 1 minuto

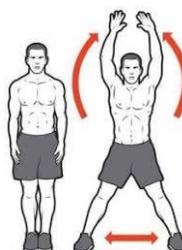
Tiempo de recuperación: 30 segundos



### 2. Jumping Jacks:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos



### 3. Sentadilla sumo:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos



## Desarrollo

### 1. Curl con peso:

*Para realizar este ejercicio puede utilizar botellas con agua, bolsas con arena o lo que tenga a disposición.*

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



### 2. Plancha Abdominal Extendida:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2

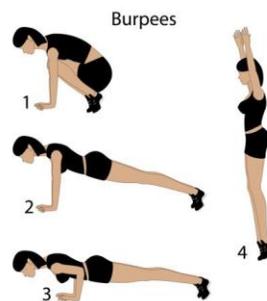


3. Burpees:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



4. Sentadilla Isométrica

*Apoyado en una muralla, adoptar la posición de la imagen  
Y mantenerla durante el tiempo indicado*

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



5. Zancada con silla

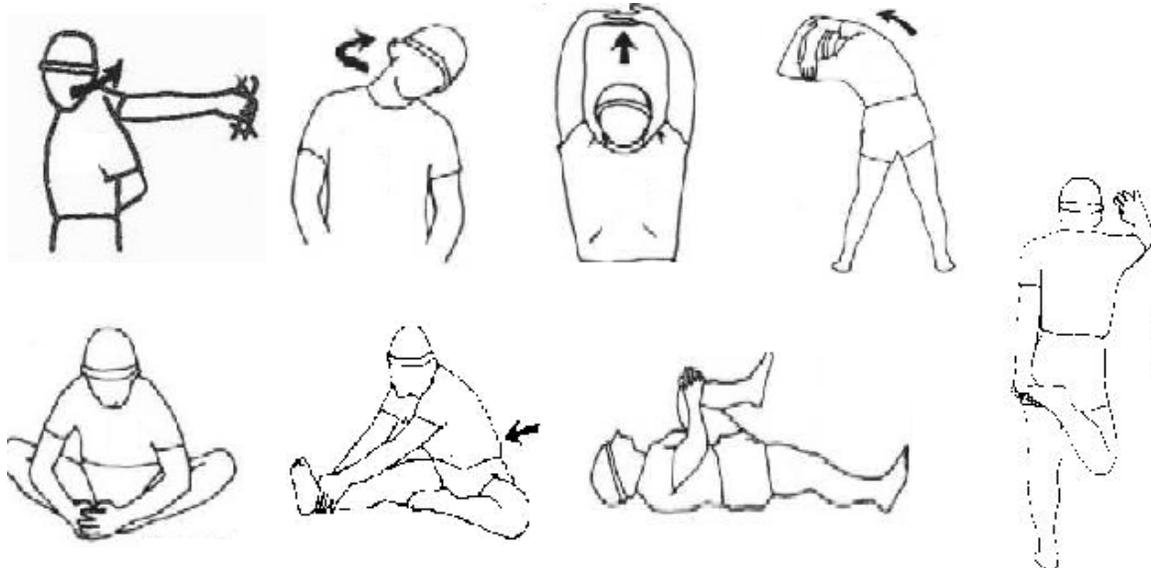
Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



**Vuelta a la calma - Flexibilidad:**



Tiempo de duración: 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.