Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

Plan de trabajo

8° Básico Educación Física

Jueves 25 de Junio	Jueves 02 de Julio	Jueves 09 de julio	Jueves 16 de julio
Trabajo en casa	**Trabajo en casa**	**Trabajo en casa**	**Trabajo en casa**
Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales.	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales

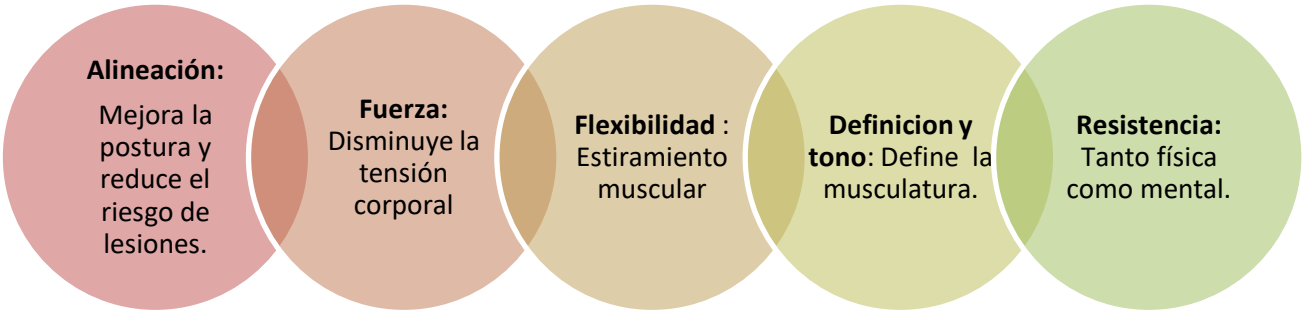
ACTIVIDAD PARA LA CASA
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8º BÁSICO

Objetivo: Conocer y desarrollar algunas habilidades motrices especificas a través de la actividad física desde el hogar
Habilidad: Locomoción, manipulación y esabilidad.

Skill" Deportivo Challenge

¿Qué es el Pilates?

Es un método de entrenamiento de ejercicios para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

Seis Principios del Pilates

Actividad

Antes de realizar la sesión de pilates debes tener en cuenta:

La respiración es esencial en la practica de Pilates, debes inhalar y espirar por la boca.

Debes sincronizar tu respiración con el movimiento.

Debes concentrarte en los ejercicios que estás realizando, esto te permitirá tener mayor conciencia corporal y control.

Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

Calentamiento

Son tres ejercicios para el calentamiento. Cada uno de ellos los debes repetir cuatro veces.

Éxito, ¡A comenzar!

1

La mesa

Ubícate en la posición de gateo, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Columna en posición neutra.

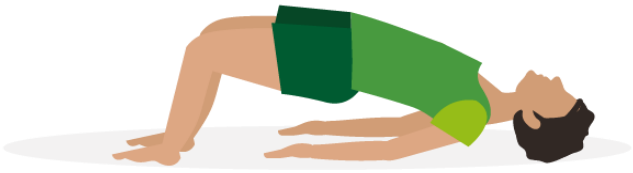
Pasos *x 4 veces*

1. Centra la mirada.
2. Estira el cuello.
3. Conecta tus escápulas.
4. Rodillas directamente debajo de la cadera.
5. Contrae los abdominales.
6. Mantén relajados los codos.
7. Apoya toda la mano.

2

El Puente

Recuéstate de cúbito dorsal con los pies planos apoyados en el suelo y en línea con la cadera.



Pasos *x 4 veces*

1. Presiona los brazos hacia el suelo.
2. Relaja los glúteos y asegúrate de que la cadera esté relajada.
3. Haz fuerza con tus pies.
4. Contrae los abdominales.
5. Eleva la cadera.
6. Extiende los muslos mientras elevas tu cadera.

3

Círculos con las piernas

Recuéstate en la toalla y con una pierna flectada y la otra extendida (hacia arriba), contrae los abdominales y relaja tu columna vertebral.

Pasos *x 4 veces*

1. Contrae los abdominales.
2. Mantén tu pierna de apoyo fija.
3. Empuja el pie de apoyo contra el suelo.
4. Eleva la otra pierna.
5. Dibuja un circulo con tu pierna elevada.
6. Cambia a la otra pierna.

Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

Fortalecimiento

Ahora son cuatro ejercicios para fortalecer tu musculatura ¡Tu puedes!

1

Rotación del tronco

Siéntate erguido con las piernas juntas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Haz fuerza con los talones y contrae los abdominales.

Pasos *x 3 veces*

1. Presiona la cabeza contra tus manos.
2. Contrae los aductores.
3. Mantén los codos abiertos.
4. Relaja los hombros.
5. Gira hacia la derecha.
6. Luego al centro.
7. Finaliza rotando hacia la izquierda.

2

Tic Tac

Recuéstate sobre la toalla de cúbito dorsal, extiende tus piernas hacia arriba. Debes poner tus pies en punta.

Pasos *x 4 veces*

1. Contrae tus abdominales.
2. Contrae aductores.
3. Dirige tu mirada hacia arriba.
4. Extiende tus brazos hacia los costados formando una “T”.
5. Lleva tus piernas juntas hacia la derecha.
6. Vuelve al centro.
7. Baja tus piernas hacia la izquierda.

3

10 x 10

Siéntate con la espalda recta sobre la toalla, las rodillas juntas y elevadas y los pies planos en el suelo.

Pasos *x 2 veces*

1. Extiende tus brazos juntos hacia delante, paralelo con tus piernas.
2. Flecta tu cadera hacia atrás.
3. Contrae tus abdominales.
4. Eleva una pierna.
5. Luego la otra.
6. Mantén la posición.

Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

4

Letra "T"

Extiéndete de cúbito abdominal en la toalla con tus piernas juntas.

Pasos *x 5 veces*

1. Ubica tus brazos a los costados formando una "T".
2. Palmas de las manos hacia abajo.
3. Extiende tus piernas.
4. Pies en punta.
5. Extiende tu cuello en línea con la columna.
6. Eleva el mentón y el pecho.
7. Fija la mirada al frente.
8. Intenta llevar los brazos hacia adelante y juntarlos.

Cierre

Luego de la práctica de Pilates, te pedimos que respondas las siguientes preguntas:

Qué experiencias motrices previas favorecieron a la práctica de Pilates?

¿Para qué te podría servir los ejercicios que acabas de practicar?