



# PROFUNDIZACIÓN

## Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

# Guía de trabajo

## N° 8



**Profesoras : Maribel Leiva H.  
Paola Bobadilla R.**



Queridos y Queridas estudiantes esperamos que estén bien.

Durante este periodo sin vernos te hemos propuesto diferentes actividades para ser desarrolladas en la seguridad de tu hogar.

Con esta guía queremos que recapitules todo lo anterior y confecciones un Power Point considerando los aspectos más importantes de cada guía que hoy está en la plataforma y las vez nos plantees todas tus dudas para responder a ellas y hacer la retroalimentación respectiva.

Al final debes responder la pauta de autoevaluación y enviarlas a estos correos:

[maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:maribel.leiva@maxsalas.cl) [paolabobadilla@maxsalas.cl](mailto:paolabobadilla@maxsalas.cl)

# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 1



# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 2



# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 3



1. Cuello

2. Muñeca

Cómo tomar el pulso

# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 4



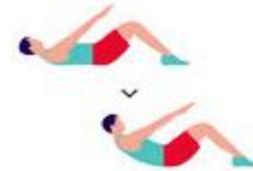
1.- Saltos estilo tijera



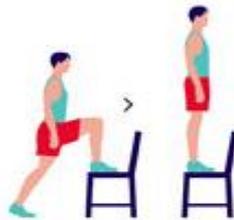
2.- Sentarse afirmado en la pared



3.- Flexión de codos



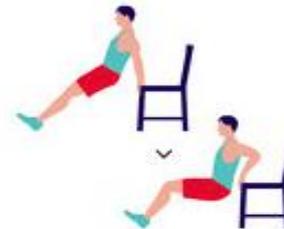
4.- Abdominales



5.- Subirse a una silla



6.- Ponerse en cuclillas



7.- Triceps afirmado en la silla



8. Plancha



9.- Elevar las rodillas rápida y repetidamente



10.- Estocadas

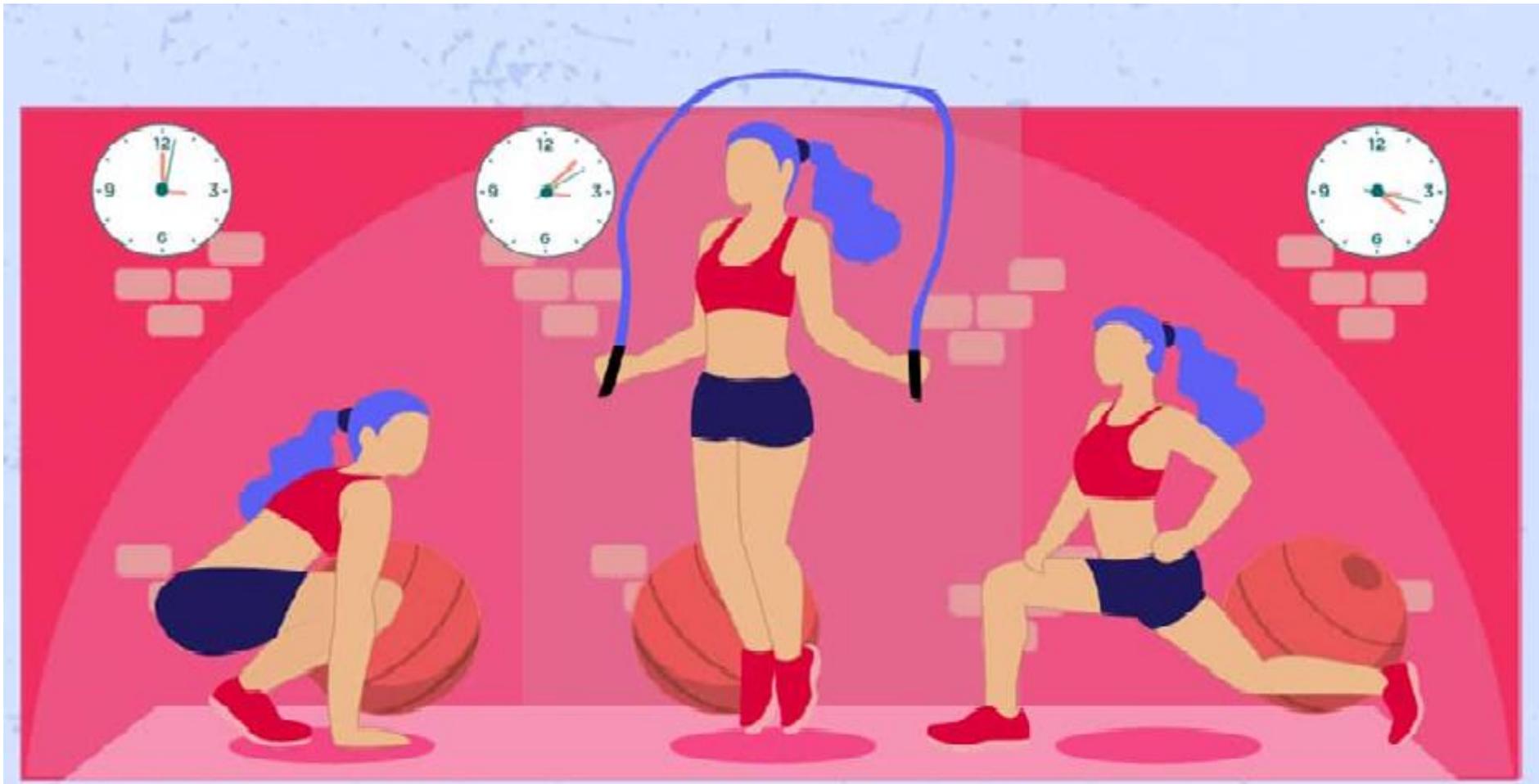


11.- Flexión de codos rotar



12.- Plancha de Lado

# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 5





# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 6





# ASPECTOS MÁS IMPORTANTES GUÍA 7



# AUTOEVALUACIÓN

A CONTINUACIÓN DEBES EVALUAR EL TRABAJO REALIZADO, MARCA SI O NO SEGÚN CORRESPONDA:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°1			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°2			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°3			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°4			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°5			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°6			
Desarrolle y envíe a mi profesora la guía n°7			
Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mis profesoras de educación física para que la(s) aclarara?			



# RECUERDA :

Envía lo solicitado a:  
[maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:maribel.leiva@maxsalas.cl)  
[paolabobadilla@maxsalas.cl](mailto:paolabobadilla@maxsalas.cl)  
si tienes alguna duda y/o  
consulta escríbenos, si  
tienes problemas de  
conectividad desarrolla la  
guía en tú cuaderno o  
guarda el registro digital,  
también puedes  
contactarnos por medio de  
tu profesor(a) tutor(a).





**#CUÍDATE**



**#NoSalgas**