



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“CREANDO MI ENTRENAMIENTO”

Profesor(a):	Sergio Andrés Pereira Araya	Asignatura	Educación Física Y Salud
Correo:	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
Instagram:			
Curso	8° Básico A - B	Fecha máxima de envío:	11-10-2020
Objetivo de aprendizaje:	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.		
Instrucciones:	La actividad de esta semana contempla trabajo de los grupos musculares del tren inferior del cuerpo humano (glúteos y piernas). La tarea consiste en crear una sesión de entrenamiento de 6 ejercicios en la cual se desarrolle la musculatura del tren inferior, en cada ejercicio se deberá indicar claramente el o los grupos musculares que se están trabajando. Se presentan a continuación imágenes de los grupos musculares a trabajar. Junto con la guía se debe adjuntar un video donde tú muestres la correcta ejecución de cada ejercicio. En la pauta de evaluación de este trabajo se considerará la entrega de este dentro del plazo establecido (11 de Octubre).		

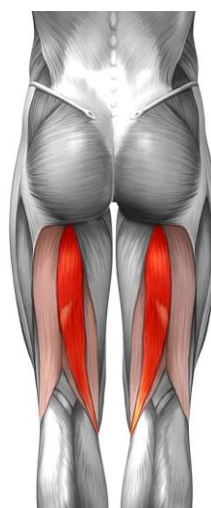


PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES TREN INFERIOR DEL CUERPO HUMANO

Cuádriceps



Isquiotibiales



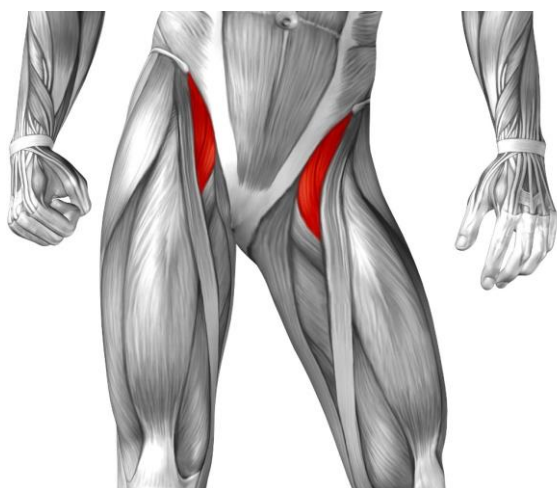
Tibial anterior



Gemelos y sóleo



Psoas Iliaco



Glúteos





Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

1.- Escribe el nombre de cada ejercicio y detalla el músculo principal que se trabaja en cada uno de ellos. Además realiza un dibujo o pega una imagen que grafique la ejecución.

NOMBRE DEL EJERCICIO Y MÚSCULO PRINCIPAL QUE TRABAJA	IMAGEN O DIBUJO
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	

2.- Adjunta un video donde muestres la correcta ejecución de los ejercicios que elegiste.



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán