



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo L/ Natalia M

## GUÍA DIGITAL N°3

### TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 8 vo

DOCENTE: Guillermo Lavado / Nathalia Montenegro.

SEMANA: 27 al 30 ABRIL 2020

CONTACTO: [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

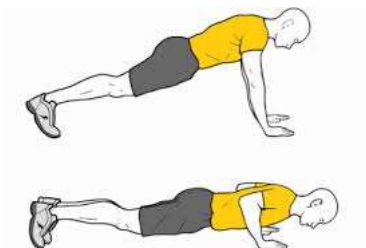
OBJETIVOS DE LA CLASE: Desarrollar la fuerza realizando ejercicios de fuerza estática y dinámica.

ACTIVIDAD Realizar una rutina de ejercicios como abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, entre otros. En series de 3 con 20 repeticiones cada una con descansos de 1 minuto entre cada serie.

#### **Flexiones de brazos**



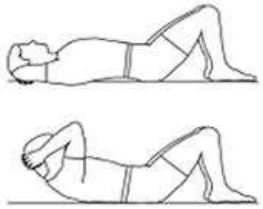
#### **Progresión de flexiones de brazos**





Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo L/ Natalia M

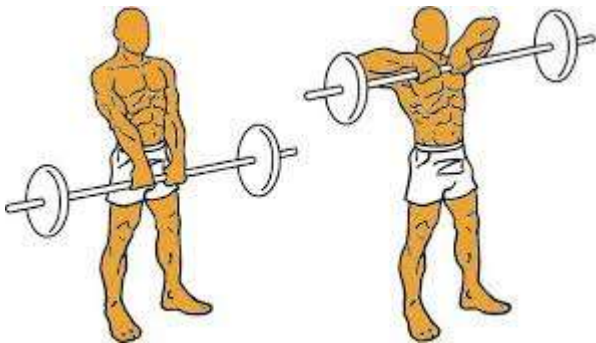
## Abdominales



**Sentadillas con carga:** Cargando la mochila de colegio con algunas cosas de peso moderado, tomarla con ambos brazos (forma de cuna) y realizar el movimiento de sentadilla.



## Jalones al cuello (con mochila)





Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo L/ Natalia M

Estiramiento:

Con piernas juntas y extendidas, inclinar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos.

Tomar con mi mano el empeine y llevar al glúteo intentando guardar el equilibrio

Repetir 3 veces, 10 segundos cada una.