

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	8º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	12º semana
Objetivo de la clase:	Nivelar aprendizajes trabajados en clases a través del uso de variados recursos educativos y el repaso de contenidos

Queridos estudiantes, entendiendo la compleja situación que estamos atravesando como país, hemos querido establecer esta semana como periodo de **NIVELACIÓN**, es decir, otorgar el tiempo para que nuestros estudiantes que puedan estar atrasados o hayan tenido dificultades en el desarrollo de las guías, puedan ponerse al día, resolviendo las consultas que se puede haber generado.

Respecto a los estudiantes que se encuentran bien en el desarrollo y van al día es una gran oportunidad para reforzar sus aprendizajes.

Los ejercicios de flexibilidad nos ayudan a mejorar la capacidad de movilidad a nivel de las articulaciones, es decir, nos permite:

-Movernos mejor cuando tenemos que hacer un calentamiento, un trabajo común y corriente como alcanzar un objeto.

-Mantener en buen estado el sistema muscular, para que no se limite los movimientos del cuerpo, poder hacer cualquier ejercicio sin tener lesiones. **Debes realizarlo a lo menos 3 veces por semana o día**

**VAMOS QUE SE PUEDE!!!!!!**



10 veces  
en cada dirección



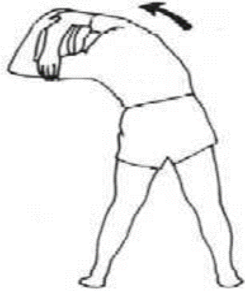
20 segundos  
cada pierna



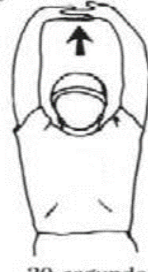
15 segundos  
cada brazo



5 veces  
en cada dirección



10 segundos  
cada lado



20 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



30 segundos



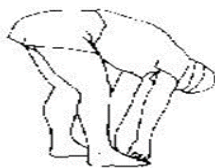
3 veces  
5 segundos cada una



25 segundos  
cada lado



30 segundos



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



20 segundos  
cada pierna



30 segundos



20 segundos  
cada pierna