

HOJA DE TRABAJO

Educación Física: formaciones, posiciones del cuerpo y ejercicios básicos
Octavo año de Educación General Básica

Nombre: _____ Curso: Octavo año _____ Fecha: ____ / ____ / ____

ACTIVIDAD 1: LEE Y APRENDE

Hilera

Estudiantes colocados **uno al lado del otro**, formando una línea horizontal frente al docente.

Fila

Estudiantes colocados **uno detrás de otro**, formando una línea hacia atrás desde el docente.

Decúbito dorsal

Posición del cuerpo **acostado boca arriba**, con la espalda apoyada en el piso.

Decúbito ventral

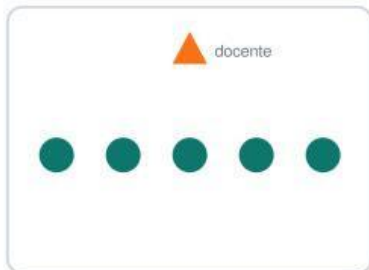
Posición del cuerpo **acostado boca abajo**, con el abdomen apoyado en el piso.

Ejercicios básicos que practicamos:

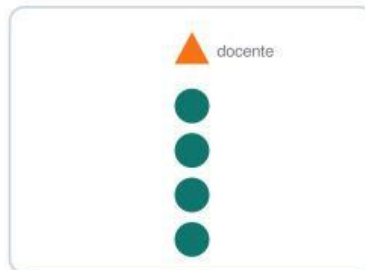
1. **Calentamiento y movilidad articular:** prepara el cuerpo y ayuda a prevenir lesiones.
2. **Abdominales** (en decúbito dorsal): fortalecen el abdomen.
3. **Flexiones de brazos** (apoyado en decúbito ventral): fortalecen brazos y pecho.
4. **Sentadillas:** fortalecen piernas y glúteos.
5. **Estiramiento final:** ayuda a recuperar los músculos al terminar la clase.

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ FORMACIÓN ES? (3 puntos)

Observa los dibujos (vista desde arriba). El triángulo naranja es el docente y los círculos son los estudiantes. Escribe el nombre de cada formación: **hilera, fila o círculo**.



Formación 1: _____



Formación 2: _____



Formación 3: _____

ACTIVIDAD 3: UNE CON LÍNEAS (4 puntos)

Une cada término con su significado.

Hilera	☐	☐ Acostado boca abajo
Fila	☐	☐ Estudiantes uno detrás de otro
Decúbito dorsal	☐	☐ Acostado boca arriba
Decúbito ventral	☐	☐ Estudiantes uno al lado de otro

ACTIVIDAD 4: RECONOCE LA POSICIÓN DEL CUERPO (2 puntos)

Las figuras muestran a una persona acostada, vista desde arriba. Escribe si está en **decúbito dorsal** o **decúbito ventral**.

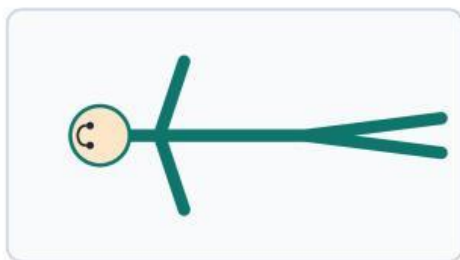


Figura A: _____

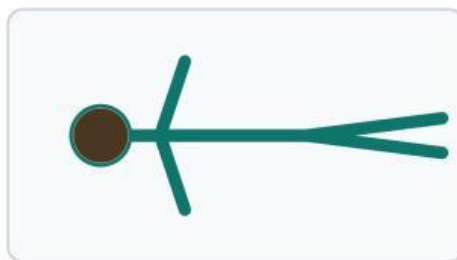


Figura B: _____

Pista: en la figura A se ve la cara; en la figura B se ve la parte de atrás de la cabeza.

ACTIVIDAD 5: SELECCIÓN MÚLTIPLE (4 puntos)

Marca con una X la respuesta correcta.

1. Si los estudiantes se colocan uno al lado del otro, la formación se llama:

- ☐ a) Fila
- ☐ b) Hilera
- ☐ c) Círculo

2. En decúbito ventral el cuerpo está:

- ☐ a) Boca arriba
- ☐ b) De lado
- ☐ c) Boca abajo

3. ¿Cuál es el objetivo principal del calentamiento?

- ☐ a) Preparar el cuerpo y prevenir lesiones
- ☐ b) Terminar la clase más rápido
- ☐ c) Ganar una competencia

4. ¿Qué ejercicio fortalece principalmente el abdomen?

- ☐ a) Sentadillas
- ☐ b) Abdominales
- ☐ c) Trote suave

ACTIVIDAD 6: VERDADERO O FALSO (5 puntos)

Escribe **V** si la afirmación es verdadera o **F** si es falsa.

- () 1. En una fila, los estudiantes se colocan uno detrás de otro.
- () 2. Decúbito dorsal significa estar acostado boca abajo.
- () 3. Es importante hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- () 4. No es necesario estirar al terminar el ejercicio.
- () 5. Dormir bien y alimentarse sano forman parte de una vida saludable.

ACTIVIDAD 7: COMPLETA LAS ORACIONES (5 puntos)

Usa las palabras del recuadro para completar cada oración.

calentamiento • hilera • dorsal • agua • ventral

- 1. Cuando los estudiantes se colocan uno al lado del otro forman una _____.
- 2. Estar acostado boca arriba se llama decúbito _____.
- 3. Estar acostado boca abajo se llama decúbito _____.
- 4. Antes de hacer ejercicio debo realizar un _____ para preparar mi cuerpo.
- 5. Durante la clase debo beber _____ para mantenerme hidratado.

ACTIVIDAD 8: EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE (2 puntos)

Marca con una **X** los hábitos que practicas durante la semana.

- () Hago actividad física al menos 60 minutos al día (jugar, caminar, practicar un deporte).
- () Bebo suficiente agua durante el día.
- () Duermo las horas necesarias para descansar.
- () Como frutas, verduras y alimentos naturales.

Mi compromiso: escribe un hábito saludable que quieres mejorar y cómo lo harás.

Total: ____ / 25 puntos