



Guía N° 20 Hábitos de vida saludable, habilidades motoras especializadas (Voleibol) y actividad en casa II medio.

OA3 Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad,

OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse

Recordatorio plan evaluativo educación física:

- 1- Comienza a completar horario semanal de hábitos de vida saludable (será requerido al final de cada mes a partir de septiembre)
- 2- Recuerda participar en las clases de HIT Y AEROBOX LOS DIAS JUEVES
- 3- **Recuerda revisar tu calendario para unirte a la clase de la semana del 07 al 11 de septiembre**

Actividad práctica:

EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.

(CALENTAMIENTO)

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá una duración de 10 segundos): **Duración 5 minutos**
 - Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
 - Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
 - Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.

- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.
- Realizo el ejercicio de payasito durante 20 segundos.
- Realizo un trote de forma estacionaria por 1 minuto.

HIDRATACION 2 MINUTOS

2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.

En este circuito habrán 6 estaciones a partir de esta semana, el cual se tendrá dos veces: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Estocadas.

Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos.

HIDRATACION 2 MINUTOS

3. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO).

Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá duración de 10 segundos):

- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
- Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
- Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.

HIDRATACION 2 MINUTOS

***A continuación les dejaremos distintos ejercicios para las zonas del cuerpo que trabajaremos en el circuito, para que a medida que vayan avanzando con su propia rutina vayan cambiando o agregando otros ejercicios con mayor intensidad.**

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

<https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

La siguiente actividad tiene por propósito identificar y autoevaluar las conductas de vida saludable que mantienes en una semana (pandemia), para ello deberás completar lo solicitado en el cuadro horario que se adjunta.

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte (VOLEIBOL)

En el video podrás ver un partido de chile de voleibol panamericano

https://www.youtube.com/watch?v=4EsRS8a_1Ss

Recuerda practicar los principales golpes con la técnica correcta de los videos anteriores.

Actividad teórica

Revisa el siguiente link con información relevante del HIT, en el próximo encuentro se realizarán preguntas.

<https://www.mundotraining.com/articulos/entrena-ya/2018/03/entrenamiento-hiit-conoce-claves-beneficios-3370/>

CLASES ONLINE SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE

RECUERDA REVISAR TU CALENDAR PARA TU CLASE A TRAVÉS DE MEET, AQUÍ TE DEJAMOS LOS HORARIOS DE LAS RESPECTIVAS CLASES, SI LLEGAS A TENER ALGUN PROBLEMA CONTACTARSE A LA BREVEDAD CON EL PROFESOR QUE CORRESPONDA.



II° MEDIO A: 15:00 HRS 07 DE SEPTIEMBRE

II° MEDIO B: 16:00 HRS 07 DE SEPTIEMBRE

II° MEDIO C: 17:00 HRS 07 DE SEPTIEMBRE