



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA

ACTIVIDAD EN CASA

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad evaluada de hábitos de vida saludable

UNIDAD 3: HABITOS DE VIDA SALUDABLE: Ejercicio físico, alimentación saludable y hábitos de autocuidado (prevención covid-19)

Objetivo de aprendizaje 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general, Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Objetivo de aprendizaje 4: Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.

(CALENTAMIENTO)

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicios 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 hombre 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 hombre 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 propio 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>

- **Les recordamos que la actividad entregada en la guía de la semana del 31 al 04 de septiembre (CALENDARIO SEMANAL) tendrá plazo hasta el 30 de septiembre, para que puedan realizar la actividad con tiempo, también realicen las actividades sugeridas por la asignatura y puedan agregarla a su calendario semanal.**

Actividad teórica.

En base a lo que hemos trabajado de los hábitos de vida saludable, incluyendo las clases de Aerobox y entrenamiento HIIT. Genere una reflexión propia de los beneficios de estas actividades, considerando los tres temas de hábitos de vida saludable vistos y trabajados en el afiche en conjunto con los entrenamientos.

Puntos a tratar en su reflexión:

- Beneficios del Aerobox y entrenamiento HIIT.
- Cumplimiento con los temas abordados en los hábitos de vida saludable.
- Que me cuesta más aplicar en mi vida cotidiana (ejercicio, alimentación, higiene) fundamentalmente.
- Cual me facilita aplicar en mi vida cotidiana (ejercicio, alimentación, higiene) fundamentalmente.
- En este tiempo de pandemia y cuarentena, me he preocupado de tener hábitos de vida saludable, ¿Por qué?
- **Esta actividad no deberán enviarla, ni subirla a la plataforma de classroom, sin embargo si la deberán tener realizada en su cuaderno o computador, porque será revisada cuando el profesor estime conveniente.**
- **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.



• **IV° MEDIO A: 15:00 HRS 10 DE SEPTIEMBRE**

• **IV° MEDIO B: 16:00 HRS 10 DE SEPTIEMBRE**

• **IV° MEDIO C: 17:00 HRS 10 DE SEPTIEMBRE**