COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA

ACTIVIDAD EN CASA

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad evaluada de hábitos de vida saludable III°MEDIOS

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.

RECORDATORIO: CHICOS RECORDAR QUE LA ACTIVIDAD DEL CALENDARIO SEMANAL YA ESTA ASIGNADO EN LA PLATAFORMA DE CLASSROOM, DONDE TENDRAN QUE SUBIR SU TRABAJO REALIZADO.

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.

Para más Plantillas con Calendario y Horario de WinCalendar vea: WinCalendar.com/es/Horario-Para-Imprimir

- 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

Actividad para Teórica Guía Nº 22:

En esta oportunidad les vamos a solicitar el informe de la clase AEROBOX como lo habíamos comentado anteriormente. En este informe es importante seguir paso a paso cada una de las instrucciones dadas a continuación:

- ¿Cuáles son las fases que se cumplen en el entrenamiento de AEROBOX?
- Al identificar las fases del entrenamiento, explicar el por que del orden de las fases y cual es la importancia de cada fase en el entrenamiento.
- ¿Cuál es tu opinión personal acerca del entrenamiento de AERBOX?
- ¿Cuáles son los beneficios que para ti trae el practicar AEROBOX?
- En cuanto a rendimiento personal. ¿Notas algún cambio o mejoría en tu condición fisica? ¿Como cuales?
- Deberás realizar un breve informe donde debes responder con tus propias palabras cada una de estas preguntas, basándote en la última clase dada de AEROBOX ubicada en el canal de YOUTUBE DE CONVIVENCIA ESCOLAR.
- A continuación, les dejamos el link de la clase por si tiene alguna dificultad para encontrarla

  - https://www.youtube.com/watch?v=R8qcUOBl-SA

- **EL PLAZO PARA ENTREGAR ESTA EVALUCIÓN SERÁ HASTA EL 16 DE OCTUBRE.**
- **DEBERÁ SER SUBIDA COMO DE MANERA HABITUAL AL CLASSROOM DE LA ASIGNATURA.**
- **CUALQUIER DUDA QUE PUEDAS TENER, SERÁ ACLARADA EN LA CLASE ONLINE DE ESTA SEMANA**.

Para más Plantillas con Calendario y Horario de WinCalendar vea: WinCalendar.com/es/Horario-Para-Imprimir