



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA

ACTIVIDAD EN CASA

EDUCACIÓN FÍSICA

## **Actividad evaluada de hábitos de vida saludable IV° 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 INFORME DE AEROBOX 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 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 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](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>

## Recordatorio plan evaluativo educación física:

- 1- Comienza a completar horario semanal de hábitos de vida saludable del mes de octubre.
- 2- Recuerda participar en las clases de HIT Y AEROBOX LOS DIAS JUEVES
- 3- Recuerda realizar el informe de aerobox en classroom para el 16 de octubre.

## **Recordatorio Evaluación Formativa:**

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. Deberan responder las siguientes preguntas:

- ¿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 física? ¿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=R8qcUOBI-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.**
- **DESDE ESTA SEMANA ESTARA ASIGNADA EN LOS RESPECTIVOS CURSOS PARA QUE PUEDAN SUBIR SU ACTIVIDAD A LA PLATAFORMA.**
- **CLASES ONLINE SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE**  
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 JUEVES 15 DE OCTUBRE**
- **IV° MEDIO B: 16:00 HRS JUEVES 15 DE OCTUBRE**
- **IV° MEDIO C: 17:00 HRS JUEVES 15 DE OCTUBRE**