



## **Guía Nº 22 Hábitos de vida saludable y actividad en casa I medio.**

**OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

**OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

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

**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](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.

### Actividad teórica

Revisa el siguiente link y sigue las instrucciones al final de esta guía de la próxima actividad evaluada

<https://www.youtube.com/watch?v=R8gcUOBI-SA>

### Actividad evaluada

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?
- ¿Cuál es tu opinión personal acerca del entrenamiento de AEROBOX?
- ¿Cuáles son los beneficios que para ti trae el practicar AEROBOX?
- 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=R8gcUOBI-SA>
- **EL PLAZO PARA ENTREGAR ESTA EVALUACIÓN 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.**

### **CLASES ONLINE SEMANA DEL 28 AL 02 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.

**I° MEDIO A: 17:00 HRS. JUEVES 01 OCTUBRE**

**I° MEDIO B: 16:00 HRS. JUEVES 01 OCTUBRE**

**I° MEDIO C: 15:00 HRS. JUEVES 01 OCTUBRE**