

## Guía de acondicionamiento físico y actividad en casa 7ºBásico

### Instrucciones:

- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin de guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- Trabajo práctico: 20 a 30 minutos.
- Trabajo teórico: 40 a 50 minutos.

**Objetivo de Aprendizaje 3:** 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, considerando

### **Actividad práctica: 1. 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 habrá 7 estaciones: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Jumping Jack, 7. Elevación de rodillas alternado.

**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>

**Actividad para Teórica Guía N° 27:**

**En esta oportunidad les vamos a solicitar el informe de la clase DE HIIT 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 HIIT?**
- **¿Cuál es tu opinión personal acerca del entrenamiento de HIIT?**
- **¿Cuáles son los beneficios que para ti trae el practicar HIIT?**
- **En cuanto a rendimiento personal. ¿Notas algún cambio o mejoría en tu condición física? ¿Cómo cuáles?**
- **Deberás realizar un breve informe donde debes responder con tus propias palabras cada una de estas preguntas, basándote en la última clase dada de HIIT ubicada en el canal de YOUTUBE DE CONVIVENCIA ESCOLAR.**
- **RECUERDA QUE NO ES UN CUESTIONARIO, ES UN INFORME QUE DEBES REALIZAR DE MÍNIMO 10 LÍNEAS**
- **EL PLAZO PARA ENTREGAR ESTA EVALUCIÓN SERÁ HASTA EL 27 DE NOVIEMBRE.**
- **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.**

Esta semana estaremos con clases online por la plataforma Google Meet, instrucciones:

- Debes ir al calendario de tu correo institucional y ahí podrás observar el link en el día y la hora que le corresponde a tu curso, para entrar en clase de educación física
- Recuerda que solo puedes ingresar con tu correo institucional.
- El ingreso a la clase, debe ser no mayor a 5 minutos antes de la hora indicada.
- De tener algún problema para ingresar a la clase, debes comunicarte inmediatamente al correo [Wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl](mailto:Wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl)
- Les dejo la fecha y hora de cada curso para que no haya ninguna confusión.

CURSO	DIA	HORA
7° A	LUNES	3:00 PM
7° B	LUNES	4:00 PM
7° C	LUNES	5:00 PM

**RECUERDA ANOTAR TODAS TUS DUDAS PARA QUE PODAMOS ACLARARLAS EN LA CLASE ONLINE.**

**NO OLVIDES ACTIVAR TU CÁMARA Y TU MICRÓFONO PARA PARTICIPAR EN LA CLASE.**

- Me gustaría recordarles que los estudiantes que aún tienen tareas pendientes, deben enviarlas por el classroom para ser corregidas.
- Si tiene alguna duda o consulta, puede escribirme directamente a mi correo y los ayudaré con todo lo que esté a mi alcance.