



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 TODAS LAS ACTIVIDAD YA ESTAN ASIGNADAS 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 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](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- Recuerda participar en las clases de HIT Y AEROBOX LOS DIAS JUEVES
- 2- Recuerda realizar el informe de aerobox en classroom.
- 3- Completar horario semanal de hábitos de vida saludable del mes de septiembre.
- 4- Completar horario semanal de hábitos de vida saludable del mes de octubre.

**ANTERIORMENTE LA PROFESORA ALEJANDRA NOS EXPLICO MEDIANTE UNA CAPSULA LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO O ACTIVACION MUSCULAR Y LA VUELTA A LA CALMA Y EN LA SEGUNA CAPSULA NOS HABLA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, LES DEJAMOS NUEVAMENTE EL LINK DE LA EXPLICACION.** 

- <https://youtu.be/CEPR9aDQGaM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZgJMxiy4-Qk&feature=youtu.be>

**PARA ESTA SEMANA LA PROFESORA ALEJANDRA NOS EXPLICARA TAMBIEN MEDIANTE UNA CAPSULA DEL ENTRENAMIENTO DE CALISTENIA COMO UNA ALTERNATIVA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, LES DEJAMOS EL LINK DE LA EXPLICACION.** 

- <https://youtu.be/0zrqCa3apqU>

**PREGUNTAS.**

**EN CUANTO A LAS DOS ULTIMAS CAPSULAS ENTREGADAS RESPONDER SEGUN TUS PALABRAS.**

- 1-. ¿ Que entiendes tu por calistenia? Como la podrías definir después de esta capsula
- 2-. ¿Que diferencias hay entre el entrenamiento funcional y el entrenamiento de calistenia?
- 3-. Investiga y elabora una pequeña rutina de ejercicios de calistenia que se puedan realizar en la casa. Realizar rutina con a lo menos 5 ejercicios.