



## **Guía N° 30 Hábitos de vida saludable y actividad en casa I medio.**

Recordatorio plan evaluativo educación física:

- 1- Recuerda adjuntar en classroom informe de Hiit y las evaluaciones pendientes
- 2- Recuerda participar en las clases de HIT Y AEROBOX LOS DIAS JUEVES
- 3- Revisar la capsula de educación física. (Crossfit)

**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 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>

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.

Capsula de educación física

La siguiente capsula trata del crossfit como una alternativa para realizar actividad física (Revisar y en la próxima clase se harán preguntas)

<https://youtu.be/PGDQqysHtf8>

### **Actividad evaluada HIIT**

En esta oportunidad les vamos a solicitar el informe de la clase de HIIT .  
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?
- Deberas 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.
- A continuación, les dejamos el link de la clase por si tiene alguna dificultad para encontrarla

[https://www.youtube.com/watch?v=aL\\_hoNpvgSw](https://www.youtube.com/watch?v=aL_hoNpvgSw)

- **EL PLAZO PARA ENTREGAR ESTA EVALUACIÓN 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.**

**RECUERDA ADJUNTAR EN ESTE INFORME UN REGISTO FOTOGRÁFICO O PEQUEÑO VIDEO DE TU PARTICIPACIÓN EN UNA CLASE DE HIIT**