



Guía Nº 31 Hábitos de vida saludable y actividad en casa 7ºbasico.

Recordatorio plan evaluativo educación física:

- 1- Adjuntar en classroom las evaluaciones pendientes **REVISAR LAS INSTRUCCIONES CON DETALLE (LOS CUADROS DE CALENDARIOS SE ENCUENTRAN EN LA GUÍA 21) LAS PREGUNTAS PARA INFORMES DE HIIT Y AEROBOX (CLASSROOM)**
- 2- Recuerda participar en las clases de HIT Y AEROBOX LOS DIAS JUEVES.
- 3- **SE ADJUNTA NÓMINA CON ESTUDIANTES CON ALGUNA SITUACIÓN PENDIENTE O ALGUNA NOTA INSUFICIENTE, SE SOLICITA QUE ASISTAN A LA CLASE RECUPERATIVA PARA TENER UNA NUEVA OPORTUNIDAD.**

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 habrá 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

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>

Durante esta semana, realizaremos una clase especial para todos los estudiantes que se encuentran con tareas pendientes o con notas insuficientes en cada una de las actividades evaluadas que hemos realizado durante esta etapa.

Debes buscar en el siguiente listado si apareces y de ser así. Deberás conectarte a la clase especial que será el día Jueves 10 de Diciembre a las 15:00 hrs.

Mi recomendación, es que asistas a esta clase para ponerte al día y así conocer la forma para cumplir con tus actividades pendientes.

Jueves 10 de Diciembre a las 15:00 hrs.

Nómina de estudiantes con tareas pendientes e insuficientes

7° A:

ALVAREZ SOTELO, ANTHONELLA VICTORIA PAOLA
ARAYA VARAS, MARTIN EMILIO
ARRIOLA GAJARDO, ISIDORA PAZ
BADILLA ALLENDE, DAMIAN ENRIQUE
BAHAMONDES PACHECO, CONSTANZA ANAHIS
BUSTOS CEA, JOSE MANUEL
CUELLAR BRAVO, MATEO EDUARDO
ELGUETA HONORES, JAVIER ALEXANDER DAVID
ESCOBAR LEON, MATIAS NICOLAS

ESPARZA VARGAS, MARTIN ALEJANDRO
FARIAS HERRERA, MONSERRATH ISIDORA
FERNANDEZ BUSTAMANTE, DANIELA AMPARO
FLORES CORNEJO, VALENTINA ISABEL
GONZALEZ DIAZ, GABRIELA ANTONIA
GUEVARA PONCE, DANIEL ENRIQUE
HENRIQUEZ MARIN, VICENTE ALBERTO
JARA SOTO, ANTONELLA PAZ
MANZO VEAS, GABRIEL ALEJANDRO
MEJIAS GALDAMES, ANTONIA PAZ
MELLA RAMIREZ, NICOLE BELEN
PARDO AYELEF, MARTINA ISIDORA
PINO CIFUENTES, JOSEFA AGUSTINA
RODRIGUEZ RAMIREZ, DANAE AYLEEN
SERRANO CARMONA, IVANNA RAFAELLA
VALLADARES CHANDIA, GIULANA ALEJANDRA
VENEGAS CORDOVA, BETZABÉ ALEJANDRA
VERGARA BAEZ, MAXIMILIANO ANTONIO
VICENCIO AGUIRRE, CONSTANZA FERNANDA
VOLTA ORMAZABAL, NAYELY MILLARAY

7° B:

ARAYA MARIN, DIEGO ANDRES
BASCUÑAN JORQUERA, VICENTE ANDRES
CADIZ ARRIAGADA, AMANDA BEATRIZ
CANDIA GONZALEZ, MARTINA IGNACIA
CARVAJAL MARQUEZ, FERNANDA
FREDES AGUILAR, MAXIMILIANO ISMAEL
FUENTES GONZALEZ, VICENTE GASTON
GONZALEZ GARCIA, MONSERRAT DEL CARMEN
HERRERA GUTIERREZ, PATRICIO MARCELO
HIDALGO CORNEJO, ISIDORA ANTONIA
LAVANDEROS GUERRA, DIEGO ALONSO
MATUS GARCIA, FRANCISCA ISIDORA
MUÑOZ PEREZ, MIGUEL ANGEL
RECABARREN VERA, BENJAMIN NICOLAS
URBINA LARA, LUCIANO IGNACIO
URRA SILVA, ANAIS FRANCISCA
VELASQUEZ CORVALAN, SOFIA PATRICIA

7° C:

BRAVO CAMPILLAY, DANIELA ANTONIA
CANDIA URRUTIA, MARIA FERNANDA
DIANTA ALEGRIA, MATEO ALONSO
DUARTE RAMOS, BENJAMIN ALONSO
ESPINOZA MOLINA, RAFAELLA
GARRIDO JARA, CATALINA BELEN
HEIN TAPIA, MARTIN IGNACIO
HENRIQUEZ REBOLLEDO, VICENTE RODRIGO
KAISER SUAREZ, LAURA TRINIDAD
LIZAMA CABELLO, EDMUNDO TOMAS
PAREDES HUAMANI, RICHARD PATRICIO
PEREZ VIDAL, FRANCISCA ALEJANDRA
RAMIREZ MORENO, VICENTE ALEXIS
URRA BARRERA, ANTONELLA IGNACIA