



Guía Nº 31 Hábitos de vida saludable y actividad en casa 8º básico.

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 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

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 12:00 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 12:00 hrs.

Nómina de estudiantes con tareas pendientes e insuficientes

8° A:

CIFUENTES ZAVALA, DANIA ELIZABETH
DURAN GONZALEZ, SAIA AMIRA
GUTIERREZ REYES, LISBETH ANAIS
IBARRA SANTA MARIA, VICENTE THOMAS
IRIARTE AREVALO, JOSEFA IGNACIA
LOPEZ CONTRERAS, JUAN IGNACIO
MADRID FRANCO, FERNANDA MIRIAM
MALEBRAN BALAGUE, BIXENTE XAVIER
MARQUEZ CONTRERAS, VICENTE ANDRES

MEDEL HENRIQUEZ, GARY STEVEN
MUJICA POBLETE, LUIS IGNACIO
RIQUELME LETELIER, VICENTE ISRAEL
RIVEROS RUTTE, LUCIANA MACARENA
SAN MARTIN GONZALEZ, FELIPE ANDRES
SANDOVAL PAUL, IGNACIO LEONARDO
SANTANDER FUENTES, BENJAMIN IGNACIO
TOLOSA GAONA, TAMIR AQUILES
VEGA MATURANA, LUCAS IGNACIO
VERGARA RAMIREZ, MONTSERRAT
YU LEI, YONG XIN

8° B:

CAMPOS FUENTES, FERNANDA PAZ
CHUMBE HUARCAYA, BAYRON ALBERTO
ESCOBAR LEON, MARTIN IGNACIO
ESPINOZA BUGUEÑO, DIEGO ANTONIO
FERNANDEZ LIBERONA, MATIAS YOEL
GALLARDO MORALES, JOSEFA ALEXANDRA
GEORGUDIS SALAS, TOMAS NIKHOS
HERRERA SILVA, LIZBETH ANDREA
IBARRA LLANQUINAO, VICENTE JOAQUIN
LABBE MONTENEGRO, SOFIA MACARENA
MEDEL HENRIQUEZ, ALEJANDRO ISAAC
NORAMBUENA CANALES, BENJAMIN THOMAS
OLAVARRIA QUERO, MATIAS ALONSO
PEREZ VIDAL, MARTIN ALONSO
PIÑA QUIROZ, DIEGO EDUARDO
RAMIREZ AGUERO, MAITE VALENTINA
REYES BEROIZ, BALIAN ANTAR
RODRIGUEZ MOLINA, SEBASTIAN BENJAMIN
ROMERO ESPINOZA, JAVIERA IGNACIA
SANTANDER ORTEGA, SANTIAGO ANTONIO
SANTILLANA GONZALEZ, COLOMBA PASCALE
VALDERRAMA ORELLANA, JORDAN AARON
VALENZUELA GODOY, EDUARDO VICENTE
VEGA CISTERNA, MATIAS DANIEL
VILLARROEL ROJAS, MATIAS VICENTE

8° C:

ANDANA ANDANA, BENJAMIN IGNACIO
ARIAS MELLA, JAIME GUMARO
AVILA ERICES, BELEN ANTONIA
BURGOS AGUILERA, JOSEFA PAULINA
CANELEO PUA, JAVIERA ISABEL
CARVAJAL NAVARRETE, SEBASTIAN ANDRES
CARRASCO NAVARRETE, JAVIERA IGNACIA
CASTRO CARCAMO, MAICKOL JEREMY
CERDA LEIVA, BENJAMIN ALEJANDRO
CHAIPUL PALMA, DIEGO NICOLAS
CHEUQUIAN, CATALINA
CIFUENTES SEPULVEDA, TOMAS IGNACIO
CONTRERAS FUENTES, SOFIA ISIDORA
CRUCES OSORIO, BENJAMIN EDUARDO
DONOSO APARICIO, MARTIN ANGELO
FERNANDEZ MENDEZ, PASCALE ARANXA
GANGAS CARRASCO, FRANCISCA ALEJANDRA
GUAJARDO IBARRA, MARIA INES
LOYOLA PIZARRO, FRANCISCO GABRIEL
MARTINEZ QUEZADA, VALENTINA ANDREA
MOLINA OLAVE, ISIDORA ANTONIA
PUENTES FONCECA, BRUNO SIMON
RIQUELME NAMUNCURA, GONZALO ALEXIS
RODRIGUEZ MOLINA, CHRISTIAN VICENTE
ROJAS NUÑEZ, CONSTANZA BELEN
ROJAS SAEZ, PRISCILLA AYLIN
SANDOVAL ALVAREZ, SOFIA ESTEFANIA
VILLARROEL DIAZ, CLAUDIO ANDRES