



## Guía N° 31 Hábitos de vida saludable y actividad en casa III° medio.

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 la última clase de AEROBOX.
- 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](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>

## **IMPORTANTE**

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 **MIERCOLES 09 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.

**MIERCOLES 09 DE DICIEMBRE A LAS 15:00 HRS.**

### **Nómina de estudiantes con tareas pendientes e insuficientes**

III°A	III°B	III°C
ALLISON BRAVO	VALENTINA CRUZAT	JOSEFA SALAZAR
CATALINA GUZMAN	LUCAS GONZALES	CAROLINA VALENZUELA
VALENTINA POVEDA	YARITZA HERNANDEZ	CHRISTIAN AROCA
PIA PONCE	FERNANDA LOPEZ	DIEGO BRAVO
ANDRES ROBLES	PATRICIA MESIAS	TANNIA GONZALES
BENJAMIN ROCHA	DANIEL OLIVOS	RODRIGO LORCA
	BRANCO CARRIEL	SIMON RAMOS
	AYLEEN CASTILLO	VALENTINA ELGUETA
	CLAUDIA GAETE	
	GERALDINE GAETE	
	NATALIA GUTIERREZ	
	BASTIAN MUÑOZ	
	ALIAN ROJAS	
	SOFIA SANDOVAL	

