



Guía Nº 31 Hábitos de vida saludable y actividad en casa II 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 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.
- 4- RECUERDA ENTRAR A LA CLASE RECUPERATIVA EL DÍA MIÉRCOLES 09 A LAS 15:00 HRS.

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

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.

Nómina de estudiantes con tareas pendientes e insuficientes

SEGUNDO MEDIO A:

SIGRID AGUILERA
NICOLÁS BAHAMONDES
RENATO BROWN
CARLOS CANALES
CATALINA CAVIERES
AMARO COLLIO
BENJAMIN CORNEJO
KATHERINE GAETE
FERNANDA ILLANES
RENATA JIMENEZ
JOSÉ LÓPEZ
CAMILA MONCADA
DOMINIQUE MORALES
ISABEL ORELLANA
MATIAS PACHECO
ROMINA ROJAS
MARTINA ROMERO
DANIEL RUBIO
ANTONELLA SENEL

SEGUNDO MEDIO B:

CATALINA ABATTE
ALESSANDRA ASENJO
CATALINA CONTRERAS
GUSTAVO FERNÁNDEZ
CRISTOBAL JOFRÉ
DAFNE LEIVA
AYLEEN LEÓN
NICOLÁS LÓPEZ
FELIPE OSORES
VICENTE PARRA
IVANNIA POZO
MURIEL RAMIREZ
VALENTINA SANCHEZ
ANTONIA SERRANO
ALONSO VALTIERRA
RAFAELA VELASCO
DYLAN VERDUGO

SEGUNDO MEDIO C:

ROMINA ASTORGA
MYARAI AZOCAR
AMBAR BENITEZ
FERNANDA BUSTAMANTE
BENJAMIN CASTILLO
YANARA GARCIA
JOCELYN GONZALEZ
FABIAN HIGUERA
ANTONIA MUNOZ
BENJAMIN NAVARRETE
ALEX PARRAGUEZ
FLORENCIA PINO
VALENTINA ROA
KARINA TRABOL
ANNAIS VALENZUELA
FRANCISCA VILLEGAS