



## Guía Nº 31 Hábitos de vida saludable y actividad en casa I 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.

**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>

**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 17:00 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 17:00 hrs.**

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

### **PRIMERO MEDIO A:**

AGUILERA AVENDAÑO, MYRIAN DANIELA  
ARELLANO SANHUEZA, FLORENCIA  
BASCUÑAN JORQUERA, ISIDORA BEATRIZ  
BERRIOS ROMERO, PATRICIO IGNACIO  
FARFAN CONCHA, TOMAS ALEJANDRO  
FERREIRA SOZA, DIEGO ALONSO  
FLORES CHACON, ALVARO JAVIER  
FUENTES RODRIGUEZ, FRANCISCA VICTORIA  
GARRIDO BASTIAS, ANDREW IGNACIO  
HERNANDEZ LOYOLA, MARCELO MAXIMO  
MIRANDA MILLAFILO, LILIAN ISIDORA

MONSALVES VALENZUELA, CRISTOBAL TOMAS

NOVOA PERALTA, POLETT CAROLINA  
ORTIZ SOTO, JUAN IGNACIO  
PONCE CARO, DIEGO IGNACIO  
RIVAS AGUIRRE, VALENTINA MAGDALENA  
ROMAN DIAZ, CATALINA NOEL ISIDORA  
SALVO GUMERA, ORLANDO IGNACIO  
SANCHEZ ARANCIBIA, DIEGO ANTONIO  
SANDOVAL TEJAS, HECTOR VICENTE  
TORRES TORRES, GULIANNO ANTONIO ALEJANDRO  
TUDELA ZAMORANO, ANASTASIA TABATA  
VASQUEZ VELASQUEZ, MARIA JOSE  
VEGA SAZO, TOMAS ALONSO  
YU LEI, WEI HUA

### **PRIMERO MEDIO B:**

ALARCON GODOY, ALMENDRA BELEN  
ALVAREZ BUSTOS, DIEGO IGNACIO  
BRAVO CARRILLO, SOFIA ESPERANZA  
BUCAREY ZURA, NICOLAS IGNACIO  
BUSTAMANTE CONSTENLA, ALMENDRA BELEN  
CARTAGENA RUIZ, SOFFIA BELEN  
ESCALONA PUGA, JOSEFA VALENTINA  
FIGUEROA AGUILERA, SOFIA ISIDORA  
GALLARDO JOFRE, ANGEL EZEQUIEL  
GANGAS DIAZ, DUSAN IGNACIO  
GONZALEZ SANZ, DAPHNNE ISIDORA  
IBACACHE RIVERA, TOMAS VICENTE  
JAÑA LIBERONA, SOFIA CONSTANZA  
LOPEZ ESPINOSA, MAXIMILIANO ANIBAL  
MARTINEZ TORO, LURDES ANDREA  
MONSALVE OLIVARES, LUCAS MAURICIO  
ORDENES GUTIERREZ, JAVIERA ANTONIA  
ORDOÑEZ MUÑOZ, ANTONIA ESPERANZA  
ORTIZ NAVARRETE, ISIDORA SAYEN  
ROMERO CELIS, BENJAMIN ALFREDO  
SALAZAR ALMARZA, IGNACIO EDUARDO  
SANDOVAL PAUL, ANGEL GABRIEL  
URBINA LARA, VALENTINA FERNANDA  
VEAS SAEZ, JAVIERA ALEJANDRA

## **PRIMERO MEDIO C:**

ALVARADO POBLETE, VICENTE JOAQUIN  
AMPUERO VARGAS, NICOLAS MOISES  
BARRERA GUAJARDO, FERNANDA AILINE  
BIZAMA ÁGUILA, PEDRO CRISTOBAL  
BRAMBILLA FIGUEROA, FRANCISCA SOFIA  
BRAVO INOSTROZA, SIMON ESTEBAN  
CAMPOS FUENTES, MARTIN ALONSO  
CORDOVA TORRUELLA, NICOLAS JULIO  
CORONADO INOSTROZA, MILENA PAZ  
DIAZ JARA, MARTIN VICENTE  
EJSMENTEWICZ CARRASCO, VICENTE ANTONIO  
FERNANDEZ BARRIOS, ISIDORA CONSTANZA  
FLORES LAGOS, DIEGO ALEXANDER  
GALLARDO MORALES, BARBARA BELEN  
HENN BAHAMONDES, FELIPE IGNACIO  
HIRTEZ BRAVO, AMANDA IGNACIA  
INDA KIEFER, DIEGO IGNACIO  
JARAMILLO BAEZA, FRANCISCA ANDREA  
MONSALVES VALENZUELA, BENJAMIN ANDRES  
MORALES MOLINET, ANTONIA SOLEDAD  
SALAS ARIAS, THOMAS JOAQUIN  
SANCHEZ SOTO, TOMAS BENJAMIN  
SILVA GOMEZ, CRISTOBAL IGNACIO  
TAPIA MIERES, ISIDORA SOFIA  
VILLENA GONZALEZ, MATIAS ANDRES