**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 2DO AÑO BÁSICO

**Fecha :** LUNES 01 AL VIERNES 05 DE JUNIO  **Docente:** WALDO GONZALEZ **/** VICTOR MARIPANGUI

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

**II.- Contenido**

* Juegos y ejercicios de intensidad moderada a vigorosa.

**III.- Objetivo de la clase**

* Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

**IV.- Indicaciones generales**

**LEER Y RECALCAR A LOS ESTUDIANTES LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

**C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.pngV.- Actividad a desarrollar**

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **CALENTAMIENTO (cada ejercicio contar hasta 10 con los estudiantes)**   * Trote en el puesto * Saltos con pies juntos delante y atrás. * Salto con pies juntos de lado a lado. * Salto del payaso (al saltar separar y juntar, brazos y piernas al mismo tiempo) * Trote en el puesto con rodillas más arriba (Skiping) * Trotar con talones a los glúteos (taloneo)   **Soltura articular.**   * Movimiento articular piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello. | https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30 | * No se requieren materiales |  |  |  |
| **EJERCICIOS** | | | | | |
| **Desplazamiento**  Desplazarse en carrera de un punto a otro en Zig-Zag (como se muestra en la imagen de ejemplo)  **Una serie:** 3 repeticiones del desplazamiento ida y regreso.  **Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.  **Realizar 5 series de desplazamiento respetando los tiempos de descanso entre cada serie** |  | * Cualquier artículo que no ayude a definir el lugar de salida, y de paso en zig zag para el ejercicio. |  |  |  |
| **Desplazamiento**  Desplazarse en carrera de un punto a otro primero de frente y regresar de espalda (como se muestra en la imagen de ejemplo)  **Una serie:** 3 repeticiones del desplazamiento ida y regreso.  **Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.  **Realizar 5 series de desplazamiento respetando los tiempos de descanso entre cada serie** |  | * Cualquier artículo que no ayude a definir el lugar de salida y regreso par el ejercicio. |  |  |  |
| **El guía y el guiado.**  Para esta actividad le solicitaremos apoyo a cualquier integrante de nuestra casa.  El ejercicio se ejecutara con uno de ellos con sus ojos vendados con algún paño u otro similar. Al mismo tiempo la otra persona deberá ubicarse detrás de el dando las indicaciones (ejemplo: avanza, derecha, izquierda, etc.) hasta llegar al destino que queramos. Posteriormente hacer el cambio entre ellos para que ambos puedan ser guías o guiados.  Repetir a lo menos 3 veces el desplazamiento en diferentes direcciones. |  | * Paño , venda o similar para vendar los ojos. |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** | | | | | |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | No se requiere implementos. |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

**Preguntas claves:**

**1.- Pinta la carita según cómo te sentiste con estos juegos.**



**2.- ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar?**

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 08 de junio. Por medio de correo electrónico

Miércoles 10 de junio de forma presencial al Profesor **Waldo González** en el establecimiento.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada con el **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CURSO**, vía correo electrónico a **waldo.gonzalez@colegio-reneschneider.cl** o entrega presencial el día **MIERCOLES 10 de 09:00 a 13:00 hrs.** al profesor.