**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

|  |  |
| --- | --- |
| **DOCENTE** | **Víctor Maripangui Ramírez.** |
| **FECHA DE APLICACIÓN** | **06 al 10 de Abril, 2020** |
| **NOMBRE ESTUDIANTE** |  |
| **CURSO** | **7mo año Básico.** |
| **FECHA DE ENTREGA** | **Esta guía de trabajo debe ser enviada de regreso a más tardar el día lunes 13 de abril al correo profevictoreducfisica@hotmail.com** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Aprendizaje** | **Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse de forma permanente, entre otras.** |

**INFORMACIÓN IMPORTANTE**

**Hidratación:** La práctica del ejercicio conlleva un aumento de la sudoración y por lo tanto un incremento de la necesidad de agua en nuestro organismo. Al realizar cualquier actividad física, se pierde parte de ésta a través del sudor, por ello, es muy importante beber agua antes, durante y después de la práctica de deporte o actividad física.

**El** **calentamiento** es una de las fases más importantes del entrenamiento, y por ese motivo, es necesario no solamente saber que es fundamental realizarlo adecuadamente, sino, hacerlo bien para preparar los músculos para la actividad física y [prevenir lesiones](https://www.centuryfitness.es/para-que-necesitamos-un-fisio-en-el-gimnasio/).

Es imprescindible para todo aquél que realice actividad física o deporte, ya sea o no profesional, ponernos a punto antes de empezar a entrenar. Nuestro cuerpo tiene que estar preparado para darlo absolutamente todo, y hay que empezar por hacerlo de forma progresiva antes de hacer un esfuerzo más intenso.

**Frecuencia cardiaca de reposo. (toma de pulso)**

**Cómo tomar el pulso:**

Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.

Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso.

C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png**ACTIVIDADES:**

**I.- Ejercicios de entrenamiento en casa, marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Recuerda hidratarte con agua antes, durante y después del ejercicio físico.**  **CALENTAMIENTO**   * Trote en el puesto por 1 minuto * Skiping por 30 segundos * Saltos a delante – atrás   **Soltura articular.**   * Movimiento articular tren inferior (piernas) * Movimiento articular de cadera y espalda. * Movimiento articular tren superior (brazos) * Movimiento articular de Cuello   **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=A5az0WwimZQ> |  | * No se requieren materiales |  |  |  |
| **FLEXIBILIDAD Y CORRIGE POSTURA DE ESPALDA**  **1.-El puente:** Fortalece tu espalda con el estiramiento de puente. Acuéstate boca arriba con las rodillas y los brazos separados a la altura de los hombros y empuja las caderas hacia el techo. Flexiona las rodillas y coloca los pies firmes en el suelo. Planta las manos en el suelo justo por encima de la cabeza y usa los brazos y las piernas para levantar tu cuerpo lo más que puedas sin sentir incomodidad. Mantén esta postura mientras vas inhalando y exhalando. Repetir a lo menos 10 veces, con un tiempo de 10 a 15 segundos cada una.  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=fChI9mWTJdE> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |
| **2.- Prueba la postura del gato.** Tírate al suelo en cuatro apoyos con las palmas firmes en el suelo y las piernas separadas a la altura de la cadera. Inhalando, inclina la cabeza hacia atrás en dirección al techo y empuja el ombligo hacia el suelo. Mantén esta postura mientras realizas varias respiraciones. Exhalando, baja la cabeza y lleva el mentón hasta el pecho mientras arqueas la espalda hacia el techo. Mantén esta postura mientras realizas varias respiraciones.  Repetir cada una a lo menos 10 a 15 veces, con el tiempo que dure tu inhalación y exhalación.  **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=9c8WG8baH4U> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |
| **3.- Haz la postura de la serpiente.** Acuéstate boca abajo con los codos flexionados y las manos a los costados. Estira gradualmente los brazos mientras inhalas, levantando la parte superior del cuerpo e inclina la cabeza hacia atrás. Asegúrate de mantener la pelvis plantada con firmeza en el suelo.  Mantén tensos los músculos de las piernas y contraídos los músculos del muslo.  Mantén esta postura al menos por 10 a 15 segundos y deja que los músculos se estiren mientras la haces. Realizar a lo menos 10 a 15 veces el ejercicio.  **Link de ejercicio**  <https://www.youtube.com/watch?v=2TR8XkOlYdw> |  | * Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |

**II.- Crea tu propio plan de entrenamiento semanal.**

Nombra y describe brevemente cada uno de los ejercicios.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Día  Ejercicio | LUNES | MIERCOLES | VIERNES |
| Resistencia cardiovascular. |  |  |  |
| Resistencia muscular tren inferior. |  |  |  |
| Fortalecimiento de abdomen. |  |  |  |
| Resistencia muscular tren superior. |  |  |  |
| Resistencia muscular tren superior. |  |  |  |
| Fortalecimiento de espalda. |  |  |  |

**III.- Sugerencia de Minuta colaciones saludables.**

****