**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

 **Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 7MO AÑO BÁSICO

 **Fecha :** LUNES 18 AL VIERNES 22 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración **(básquetbol,** hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

**II.- Contenido**

* Hidratación, calentamiento físico y vuelta a la calma
* Guía de ejercicios y entrenamiento semanal en casa deporte individual gimnasia artística.
* Lluvia de preguntas.

**III.- Objetivo de la clase**

* Ejecutar ejercidos deportes individuales enfocado a gimnasia artística.

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDE 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.

**V.- 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** | **Día1** | **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
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.*** Movimiento articular de piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello
 |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS ENFOCADOS A DEPORTE INDIVIDUAL GIMNASIA ARTÍSTICA**  |
| **EJERCICIO N° 1**Los estudiantes se ubican frente a una silla u otro similar, sostiene sus pies sobre esta (carretilla).  El estudiante debe mantiene las manos en el suelo y eleva las caderas hasta alinearlas con los hombros, manteniendo piernas y tronco en ángulo recto; luego vuelve a la posición inicial.Repetir este ejercicios a lo menos 3 series de 10 veces cada una, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. |  | * Una silla, banca u otro similar.
 |  |  |  |
| **EJERCICIO N° 2**Los estudiantes se ubican junto a un banco o algo similar como una tapa de cajón. Los estudiantes saltan en forma alternada de lado a lado, manteniendo las manos sobre el banco y elevando las caderas de modo que las caderas queden más altas que los hombros.Repetir este ejercicios a lo menos 3 series de 10 veces cada una, con un descanso de 30 segundos entre cada serie.  |  | * Un banco o similar para la actividad a trabajar
 |  |  |  |
| **EJERCICIO N° 3**Ubicados junto a una pared, apoyan las manos en el suelo, ascienden la pared con los pies y luego bajan: para ello, se acercan y se alejan del muro con las manos. El docente aprovecha de corregir la ejecución, solicitando repetir las veces que estime conveniente.Repetir este ejercicio a lo menos 3 series de 10 veces cada una, con un descanso de 30 segundos entre cada serie.  |  | * Un muro para poder realizar el ejercicio
 |  |  |  |
| **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.  |  |  |  |

1. **Responda brevemente con sus propias palabras lo siguiente:**.

¿Qué parte de tu musculatura debes fijar para sostener tu cuerpo en el ejercicio N°1?

¿Qué parte de tu cuerpo debes acercar a la pared y mantener para no perder el equilibrio y centro de gravedad en el ejercicio N°2?

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

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

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 25 de Mayo. Por medio de correo electrónico
* Martes 26 de Mayo de forma presencial al Profesor de educación física 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 **profevictoreducfisica@hotmail.com** o hacer el día **MARTES 26 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física en el establecimiento.