**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

 **Fecha :** LUNES 25 AL VIERNES 29 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 atletismo.
* Lluvia de preguntas.

**III.- Objetivo de la clase**

* Ejecutar ejercidos deportes individuales enfocado al atletismo.

**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 ATLETISMO**  |
| **Deporte Individual atletismo (carreras)**Salida desde “los tacos” en la posición que se muestra en la imagen y correr de una distancia a otra. (la distancia la puedes según tu capacidad física y con el espacio que cuentes para este trabajo Repetir este ejercicio a lo menos 20 veces cada una.  |  | * Implemento con los que pueda marcar el punto de salida y termino
 |  |  |  |
| **Ejercicios de salto largo** desde la posición inicial de pies realizar salto largo, solo haciendo uso del impulso de los brazos y cuerpo. Realizar 3 series de 10 saltos cada una, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. |  | * No se requiere material
 |  |  |  |
| **Ejercicios de salto Alto** Desde la posición inicial de pies realizar una flexión de piernas para tomar impulso y realizar un salto salto lo más alto posible, puedes también darte impulso con los brazos al momento de ejecutar el salto. Realizar 3 series de 10 saltos cada una, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. |  | * No se requiere material
 |  |  |  |
| **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:

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

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 01 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 03 de junio 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.