**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

 **Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 8VO AÑO BÁSICO

 **Fecha :** LUNES 11 AL 15 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

**II.- Contenido**

* Hidratación, calentamiento físico y vuelta a la calma
* Responde brevemente preguntas.
* Guía de ejercicios y entrenamiento semanal en casa

**III.- Objetivo de la clase**

* Guía de entrenamiento físico.
* Crea tu propia minuta de colaciones saludables.

**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** | **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
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.*** Movimiento articular piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello
 |  | * No requiere materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS**  |
| Deportes individuales Atletismo Este ejercicio se realiza con saltos en un pie. Se crea un circuito de saltos (ejemplo de imagen o similar) estos pueden ser dibujados.Se solicita la ayuda a otra persona en donde te indica con qué pie saltar cada vez (el izquierdo o el derecho).Repetir el circuito Realizar 5 repeticiones al circuito con un descanso de 30 segundos entre cada una.  |  | * Material para marcar los círculos en el piso.
 |  |  |  |
| **Deportes individuales****Atletismo** Se dibuja una cruz en el piso, con números del 1 al 4 en sus extremos y una X en el centro. Se solicita ayuda a cualquier persona que se encuentre en casa.El estudiante debe realizar una secuencia de saltos predeterminada por la persona ayudante sobre la cruz, siguiendo los números indicados en ella. (Las indicaciones también pueden adaptarse con instrucciones como “arriba, abajo, adelante o atrás”). Antes de cada salto u otra indicación, el alumno debe pasar por el centro (X) con un salto también.EjemploSalto al 4 y regreso a la x, salto al 1 y regresa a la X, salto 3 regreso a la x y así sucesivamente.El ayudante puede dar mayor rapidez a las indicaciones para dar un poco de complejidad a la actividad. Realizar 5 repeticiones de 1 minuto cada “juego” sin tener errores con un descanso de 30 segundos entre cada una.  |  | * Material para marcar una cruz en el piso
 |  |  |  |
| **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. **Crea tu propia minuta colaciones saludables.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**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 18 de Mayo. Por medio de correo electrónico
* Martes 19 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 vía correo electrónico a **profevictoreducfisica@hotmail.com** o hacer el día **Martes 19 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física en el establecimiento.