**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

 **Fecha :** LUNES 18 AL VIERNES 22 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
* Guía de ejercicios y entrenamiento semanal en casa

**III.- Objetivo de la clase**

* Guía de entrenamiento físico.

**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**  |
| **CIRCUITO DE EJERCICIOS.**Realizar diferentes estaciones en donde podamos realizar zig zag, salto, voltereta, trabajo de muscular, carreras, etc. (a lo menos 5 estaciones)Realizar a lo menos 5 vuelta completa al circuito, descansando 1 minuto entre cada una de ellas.  |  | * Implementos que nos puedan ser útiles para la realización del circuito.
 |  |  |  |
| El estudiante debe correr sobre la viga de equilibrio lo más rápido que pueda, llegar al otro lado, dar volteretas hacia adelante en la colchoneta, devolviéndose al inicio.Repetir el ejercicio a lo menos 3 series de 5 repeticiones, con un descanso de 1 minuto entre cada serie.  |  | * Banca o similar para poder correr sobre ella.
* Colchoneta o similar para dar la voltereta.
 |  |  |  |
| **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 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.