**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

**Fecha :** LUNES 25 AL VIERNES 29 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- 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 con agua de forma permanente, entre otras.

**II.- Contenido**

* Practica regular de Actividad física diaria.
* Autocuidado y seguridad al realizar actividad física o deporte.
* Guía de ejercicios y entrenamiento semanal en casa.

**III.- Objetivo de la clase**

* Identificar importancia de la realización de actividad física o deporte de forma constante y periódica.
* Reconocer y ejecutar guía de ejercicios físicos.

**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. C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png**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** | | | | | |
| **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. |  | * 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. |  | * 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. |  | Manta o algo que impida el contacto directo con el suelo. Para evitar algún tipo de dolor. |  |  |  |
| **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