

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL HOGAR

Para alumnos de 7° a 4° Medio.

(Periodo de cuarentena)

Durante el primer semestre las unidades de Educación física para los alumnos de 7° a 4to Medio, coinciden en trabajar las HABILIDADES MOTRICES y VIDA ACTIVA Y SALUDABLE que son aplicables a la vida cotidiana y a los juegos deportivos, a modo de fortalecer sus capacidades y habilidades en la ejecución de movimientos naturales y específicos de deportes que serán abordados en las diferentes unidades.

Indicaciones, sugerencias y actividades que se pueden aplicar en el hogar durante este periodo de aislamiento social.

Indicaciones:

- Recuerde que la salud de su familia es lo primero, siga y respete las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- La persona que es responsable de trabajar o salir a realizar las compras, al ingresar a la casa debe realizar una desinfección eficiente antes de saludar y compartir con los integrantes del hogar que están en cuarentena.

Sugerencias:

- Después de cada actividad y antes de preparar y consumir alimentos deben realizar una concienzuda ceremonia de lavado de manos.
- Privilegie el consumo de verduras y frutas durante este periodo, estas aportan una innumerable cantidad de nutrientes indispensables para prevenir y curar enfermedades además de beneficiar un crecimiento normal y sano en los niños.
- Eliminar el uso de pantallas y celulares. A menos que sean para bailar y/o seguir coreografías.
- Disminuir al mínimo el uso de la televisión, implementar un horario que se cumpla y que no supere las dos horas diarias, de esta manera dejamos espacios para otras actividades y tareas que eviten el sedentarismo.
- Que el o los alumnos, en compañía de un adulto, construyan y coloreen un horario de actividades diarias, con el fin de estructurar el día con tareas y deberes, y que este horario quede ubicado en un lugar visible para ser consultado en cualquier momento.

Actividades:

- **Es importante señalar, que no es necesario acompañar en todo momento a los niños en las actividades o juegos, en la mayoría de ellos usted será un guía o apoyo para poder ejecutarlas.**
- **No se desanime si no resulta una determinada actividad, todo va a depender del estado de ánimo del o los niños.**
- **Recuerde que los niños aprenden jugando y aprenden mucho mejor si es algo que les apasiona, identifique o recuerde lo que más le gusta y a partir de ahí elija una actividad.**
- **Y, por último, cada una de las actividades señaladas, pueden ser modificadas dependiendo de la cantidad de niños, espacio, materiales e imaginación de los participantes.**

7°Básico a 4°Medio las actividades físicas en el hogar orientadas según los planes y programas correspondientes a la primera unidad del 1er semestre.

Es importante considerar lo siguiente;

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, y es por esto que ideamos las siguientes actividades a desarrollar desde sus hogares.

ACTIVIDADES FÍSICAS DE 7°BASICO A 4° MEDIO.

1. Primera semana de trabajo motor los alumnos deben considerar las 3 etapas en el desarrollo de cada batería de ejercicios entregada al igual que se desarrolla en el establecimiento;
 - **Calentamiento** previo al desarrollo de cada actividad a fin de lograr el aumento necesario de temperatura corporal-muscular para evitar lesiones asociadas a la mala ejecución de cada actividad.
 - **Desarrollo** de los ejercicios deben tal como se muestran en las laminas y como se han enseñado, manteniendo las posturas, tiempo y volumen o cantidad de repeticiones por cada ejercicio, además de las pausas correspondientes.
 - **Cierre** al termino de cada sesión deben los alumnos considerar bajar las pulsaciones, caminando o haciendo soltura muscular y luego completar los estiramientos correspondientes para cada musculo o grupo muscular trabajado o segmento, trabajar la flexibilidad al termino de cada sesión evitara lesiones y malestares musculares post ejercicio, además de tener en cuenta que el tiempo de estiramiento por cada grupo muscular no debe superar los 10 segundos y mantener la posición por el tiempo correcto.

2. Actividades.

Semana 1

zeropanza.com

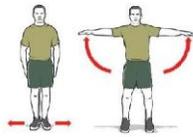
30 días de ejercicio HIIT para quemar grasa

DÍA 10 | 1 y 1

Hacer 1 minuto cada ejercicio / 1 minuto de descanso después de cada ejercicio



1. Half Jacks



2. Saltos en T



3. Jumping Jacks



4. Plank Jacks



5. Escaladores



6. Plank 1 brazo
(30 segundos cada brazo)



7. Sentadillas



8. Elevación lateral de pierna



9. Salto Toques de dedos

ZEROPANZA.COM

Semana 2

TABATA

SENTADILLAS • BURPEES • PLANCHAS

20 SEGUNDOS INTENSOS

10 SEGUNDOS

20 SEGUNDOS INTENSOS

10 SEGUNDOS

REPITE 4 VECES

WWW.RUNFITNERS.COM

Semana 3

TIPOS DE EJERCICIOS QUE PUEDES HACER SIN SALIR DE CASA

¿QUÉ NECESITAS?

- 1 **ESPACIO**
- 2 **ROPA DEPORTIVA**
- 3 **¡NADA MÁS!**

TIPOS DE EJERCICIOS

Grupos musculares que se trabajan en cada ejercicio

<p>FLEXIONES Brazos, pecho y abdomen</p>	<p>FLEXIONES DE TRÍCEPS (con silla) Brazos</p>
<p>EXTENSIÓN DE CADERA Glúteos y abdomen</p>	<p>SENTADILLA Glúteos y piernas</p>
<p>SENTADILLA CONTRA LA PARED Glúteos y piernas</p>	<p>SUPERMÁN Zona lumbar</p>
<p>ESCALERAS Glúteos y piernas</p>	<p>SUPERMÁN (en cuadrupedia) Brazos, abdomen, piernas y espalda</p>
<p>ABDUCCIÓN DE CADERA (acostado) Glúteos y abductores</p>	<p>SUBIR A UNA SILLA Glúteos y piernas</p>
<p>PLANCHA LATERAL Abdomen</p>	<p>CURL DE BÍCEPS (con paquetes de arroz) Brazos</p>
<p>ABDOMINALES Abdomen</p>	<p>ELEVACIONES LATERALES Hombros y espalda</p>
<p>SALTAR A LA COMBA Piernas, abdominales y brazos</p>	<p>SALTOS DE TIJERA Glúteos, piernas y abdominales</p>

MANOS A LA OBRA

ELABORA TU PROPIA RUTINA DE EJERCICIO EN CASA

- 1 Comienza con un ejercicio cardiovascular, como saltar a la comba
- 2 Puedes combinar un ejercicio dedicado al tren inferior y otro al tren superior
- 3
- 4 **x12** **x1**
- 5 Realiza 12 repeticiones de cada uno y descansa 1 minuto al finalizar la vuelta completa
- 6 Otra opción: ejercita el tren superior un día y al siguiente, haz solo ejercicios de piernas y glúteos. ¡Ganarás intensidad!

En total puedes combinar tres ejercicios del tren superior y otros tres del tren inferior para un entrenamiento completo

¡No te olvides de los estiramientos cuando termines los ejercicios!

ENTRENAMIENTO HIIT PARA PRINCIPIANTES 18 MIN

Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

CIRCUITO 1



:30 Zancadas alternas



:30 Tabla plegada



Descansa

CIRCUITO 2



:30 Flexiones en pica



:30 Escalador de montaña



Descansa

CIRCUITO 3



:30 Flexiones diamante

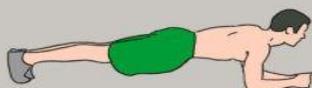


:30 Burpees



Descansa

CIRCUITO 4



:30 Tabla abdominal



:30 Tabla lateral izquierda y derecha

**MUNDO
FITNESS**

www.mundofitness.com

- Es importante considerar que estas rutinas de ejercicios se deben realizar al menos 3 veces por semana de 30 a 40 min.