|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mes: Julio** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE JULIO**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 8° año básico. |
| **Unidad: 1**  Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  OA5 Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o entorno. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  Videos (desafíos)  <https://www.youtube.com/watch?v=1t5By8ztU9o>  <https://www.youtube.com/watch?v=NXJJz3-u12Q> | | |
| **Instrucciones:**   * Lee y ejecuta los ejercicios que se muestran en los recursos de aprendizaje. | | |

**Actividad 1:**

Los estudiantes deberán realizar rutinas de ejercicios en familia. Para fomentar el cuidado y la calidad de vida.

Cada estudiante será encargado de demostrar a su entorno familiar ejercicios que ya se han trabajado durante las guías anteriores y rellenar el calendario del mes, describiendo que día fue el que practicaron actividad física con su familia.

Recuerden mantener una botella de agua para hidratarte durante el ejercicio.

**Cuadro 1:** estiramientos en familia, cada posición de estiramiento debe mantenerse de ocho a diez segundos.



**Actividad 2**: con la ayuda de las guías anteriores, te invito a crear un calendario para tu hogar, con el fin de motivar a tu entorno y así puedan realizar actividad física.

* En el afiche debe existir un cuadro en el cual debes anotar las veces que practicaste actividad física en familia durante el mes, ejemplo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dia | Ejercicio | Elongaciones | Pulso |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* Puedes personalizar tu afiche como tu quieras.
* La entrega del afiche se informará con su profesora jefe.

Anexo: ideas de ejercicios y posturas para poder practicar en familia y crear tu propio entrenamiento.

 Sentadilla con apoyo de la pared. Mantener la posición durante 30 segundos. Cada día puedes ir aumentando el tiempo de trabajo.

Estocadas: puedes realizar 10 estocadas por pierna, la idea es que vayas alternando una y otra. Puedes repetir este ejercicio tres veces con un descanso entre cada serie.

**** Abdominales: puedes realizar de 15 a 20 abdominales, puedes realizar esta serie tres veces con un descanso entre cada una. Motívate a cada día de practica ir aumentando la cantidad de abdominales.

**** Posición plancha, puedes mantener la misma posición durante 20 o 30 segundos. Repite esto tres veces con un descanso de 1 minuto entre cada ejecución.

**** Sentadillas sin apoyo de la pared. Puedes realizar de 15 a 20 sentadillas, repite esta serie tres veces con un descanso de un minuto entre cada ejecución.

TE INVITO A CREAR MAS EJERCICIOS JUNTO A TU FAMILIA…

¡TU PUEDES!