



UTP

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
-------------------	---------------------	-----------------	----------------

Tiempo considerado: 45 minutos.

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos
- › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

Habilidad: Ejecuten actividades física de intensidad moderada a vigorosa.

Muestran dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.

ACTIVIDADES

1.- **Definen Zona Segura** dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts aprox con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

2.- **Ejecutan Calentamiento:**

a) Realizan calentamiento tren inferior con Twis rotando articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

b) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas



EJERCICIO PARA LA DEPRESIÓN

El siguiente ejercicio de chikung aumenta CHI (energía vital) a nuestros pulmones y desbloquea el canal de energía del hígado

Cierre los ojos y visualice frente a Usted, al SOL inmenso, radiante y amarillo; luego levante los brazos inhalando suave y profundamente la energía solar que visualiza en su mente, manténgase 3 segundos para luego agacharse totalmente soltando los brazos como lo muestra el gráfico. Repítalo 10 veces en dos sesiones por día

Maestro César Ramirez
<http://www.facebook.com/acupunturaer>

Ba duan jin les huit pièces de brocart

c) 3.- REALIZAN TRABAJO DE GIMNASIA CHINA

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
	Si	No		
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación				
Realiza completa rutina de calentamiento				
Ejecuta los trabajos de Ba dua jin				
Ejecuta los trabajos de Luohan qigong				
Plica el trabajo de fuerza de tren inferior (el botecito)				
TOTALES				

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business +569 940 86 223 de su curso o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisessmussa.cl

Atte. Luis G.

