

Departamento de educación física y salud

Guía de apoyo para séptimo básico

OBJETIVO:
OA04.- 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.
INDICADORES:
> Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. > Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros. > Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. > Mencionan aquellos cambios conductuales que produce el consumo de drogas y alcohol, y cómo afectan a la práctica de algún deporte o actividad física.

Instrucción:

Elaborar un plan de entrenamiento, que debe ser entregado en formato informe.

Explicación: A continuación, se les mostrara una batería de ejercicios que serán divididos en tres grandes grupos musculares:

- (1) músculos del tren superior
- (2) músculos del tren inferior
- (3) músculos de la zona media

De ellos deberás seleccionar tres de cada grupo, en total 9, definirlos, (cuál es la técnica que se debe desarrollar), buscar que músculos se ocupan y cual es el cambio o aporte postural que tienen cada uno.

Ejemplo: Sentadilla



Técnica:

Paso 1: Antes de iniciar cualquier movimiento hay que posicionar correctamente el cuerpo. Debes pararte con los pies separados a la distancia de los hombros y con los brazos colgando a ambos lados del tronco.

Paso 2: Luego debes contraer ligeramente el abdomen para que al iniciar el movimiento cuidemos la columna lumbar.

Paso 3: Hecho esto ya puedes comenzar a moverte, debes hacer el gesto que haces cuando te sientas. Hay que imaginar que atrás hay una silla o piso bajo que debes tocar con los glúteos. El movimiento entonces es siempre hacia atrás y comienza desde la pelvis NUNCA desde las rodillas.

Paso 4: Durante la ejecución del movimiento las rodillas nunca deben sobrepasar la punta de los pies y además no deben abrirse ni juntarse (una buena forma de hacer esto es apretando una pelota con las rodillas). La idea es “tocar” el piso imaginario (o real si lo prefieres) y volver a subir.

Paso 5: La profundidad o ángulo de flexión de la rodilla depende del objetivo, pero generalmente se busca que sean profundas, es decir con un ángulo de flexión aproximado de 120 grados. La velocidad también varía según los objetivos; aunque yo recomiendo una velocidad media e incluso lenta. Así se percibe mejor el trabajo de los muslos y glúteos. No hay que olvidarse de respirar en todo momento.

Músculos que se utilizan en la sentadilla:

Erector de la columna

Aunque puedes no pensar que la sentadilla es un ejercicio para la espalda, el erector de la columna se contrae de forma isométrica, es decir, sin acortarse ni alargarse, tanto durante el movimiento ascendente como el descendente en el ejercicio. El grupo erector de la columna incluye los iliocostales, el longuísimo y los músculos espinales que se expanden por la longitud de tu espalda a ambos lados de la columna, uniéndose a varias estructuras desde allí. Aunque los músculos no se contraen concéntrica o excéntrica cuando realizas la sentadilla, son los extensores primarios de la columna y también ayudan con movimientos laterales o de costado, flexiones de columna y movimientos que impliquen la rotación del torso.

Glúteo mayor

El músculo glúteo mayor se une a las porciones posteriores o traseras del coxis, las crestas ilíacas, el ilio y el sacro en el interior de la pelvis en un extremo, y a la parte posterior del fémur y la banda ilio tibial en el otro extremo. Es el más grande de los músculos del grupo de los glúteos, que también incluye al glúteo medio y el glúteo menor. Este facilita la extensión de la cadera junto con los isquiotibiales de la parte posterior del muslo. El glúteo máximo se contrae de forma excéntrica, alargándose, para controlar la velocidad del movimiento de descenso durante la sentadilla, y se mueve concéntrica, acortándose, para extender tus muslos durante la fase de movimiento ascendente.

Isquiotibiales

Los tres músculos que componen el grupo muscular isquiotibial, el bíceps femoris, el semimenbrano y el semitendinoso, también se activan cuando realizas sentadillas. Los tres músculos se unen a la tuberosidad isquial en la parte posterior de la pelvis, por un lado, y al hueso de la tibia por el otro lado, justo debajo de la articulación de la rodilla. El bíceps femoris también se une a la cabeza del peroné. Los isquiotibiales ayudan al glúteo mayor con la extensión de la cadera, de modo que funcionan de la misma manera al realizar sentadillas: excéntrica durante la fase de descenso y concéntrica al ascender.

Cuádriceps

Los músculos rectos femoris, vasto intermedio, vasto lateral y vasto medio son llamados "cuádriceps" de forma colectiva, ya que son un grupo de cuatro músculos. El recto femoris se une a la parte anterior e inferior de la espina ilíaca, justo por encima del hueco de la cadera, y los otros se unen al fémur, justo por debajo de este hueco, en la parte superior. Los cuatro músculos convergen en la parte inferior uniéndose a la rótula, en el frente de la articulación de la rodilla. El cuádriceps sirve para extender la rodilla, aumentando el ángulo

entre la parte superior e inferior de tu pierna. Al igual que los músculos extensores de cadera, el cuádriceps se contrae excéntricamente durante el descenso de la sentadilla y concéntricamente al elevarse.

Cambio Postural: cambio del tono muscular (firmeza) en piernas y tronco.

A continuación, se detallarán las tres baterías de ejercicios para elección.

Ejercicios para el tren superior:

- 1.-Flexiones con palmada
- 2.-Flexiones inclinadas
- 3.-Flexiones declinadas
- 4.-Curl de bíceps con mancuernas
- 5.-Press con mancuernas
- 6.-Tríceps con mancuerna
- 7.-Elevaciones frontales con mancuernas
- 8.-Elevaciones laterales con mancuernas
- 9.-Remo al cuello con mancuernas
- 10.-Abdominales con mancuernas

Ejercicios para la zona media:

- 1.- plancha abdominal
- 2.- rodamiento sobre balón
- 3.- escaladores
- 4.-flexiones diamante
- 5.-elevacion de rodillas
- 6.-abdominales inferiores

7.- plancha con inclinación de cadera o péndulo

8.- abdominales hollow

9.- abdominales cortos o en 90°

10.-abdominales bicicleta o cruzados.

Ejercicios para tren inferior:

1.- Sentadilla

2.- Sentadilla en una pierna

3.- Sentadilla sumo

4.- Zancada lunge o estocada

5.- Skipping estatico

6.- skipping trasero

7.- Salida de tacos

8.- Levantamiento del cuerpo con los gemelos

9.-Elevacion alterna de piernas acostado

10.- Burpees