

EDUCACION FISICA 3º Y 4º MEDIO

Unidad 1: Entrenamiento de la aptitud física

3º medio:

AE02 -Utilizan con relativa autonomía algunos instrumentos y pruebas diseñadas para evaluar la aptitud física.

AE04 -Ejecutan ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para sujetos de su edad no deportistas.

4º medio:

AE 1: Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.

AE2: Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.

AE3: Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas es suficientes para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas.

Acondicionamiento físico 3º y 4º medio

Inicio

Calentamiento:

- El estudiantes ejecutan movilidad articular y calentamiento en base a trote.
- Cuello flexión y extensión
- Columna rotación, flexión y extensión
- Hombro circunducción
- Codos flexión y extensión
- Muñecas circunducción
- Cadera flexión, extensión abducción y aducción
- Rodilla flexión y extensión
- Tobillo. Circunducción

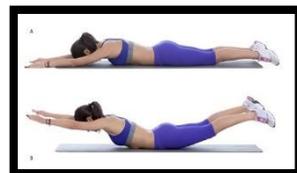
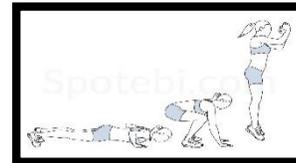
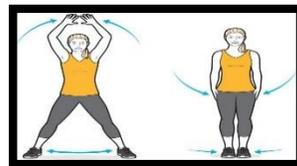
El estudiante realiza calentamiento en 6 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

Desarrollo de la actividad

Circuito de Cualidades físicas:

- Antes de comenzar el alumno(a) deberá descargar la APP TABATA TIMER o en última instancia contar con un cronometro o su celular.
- La modalidad del circuito será de 40 segundos de trabajo por 40 segundos de descanso.
- Realizara 2 vueltas al circuito con un descanso de 3 a 4 minutos tras finalizar la primera ronda.
- El circuito cuenta con 8 estaciones de trabajo, donde trabajara las cualidades físicas condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
- El circuito se realizara en sentido horario (hacia la derecha).
- A continuación se muestra el circuito a realizar.

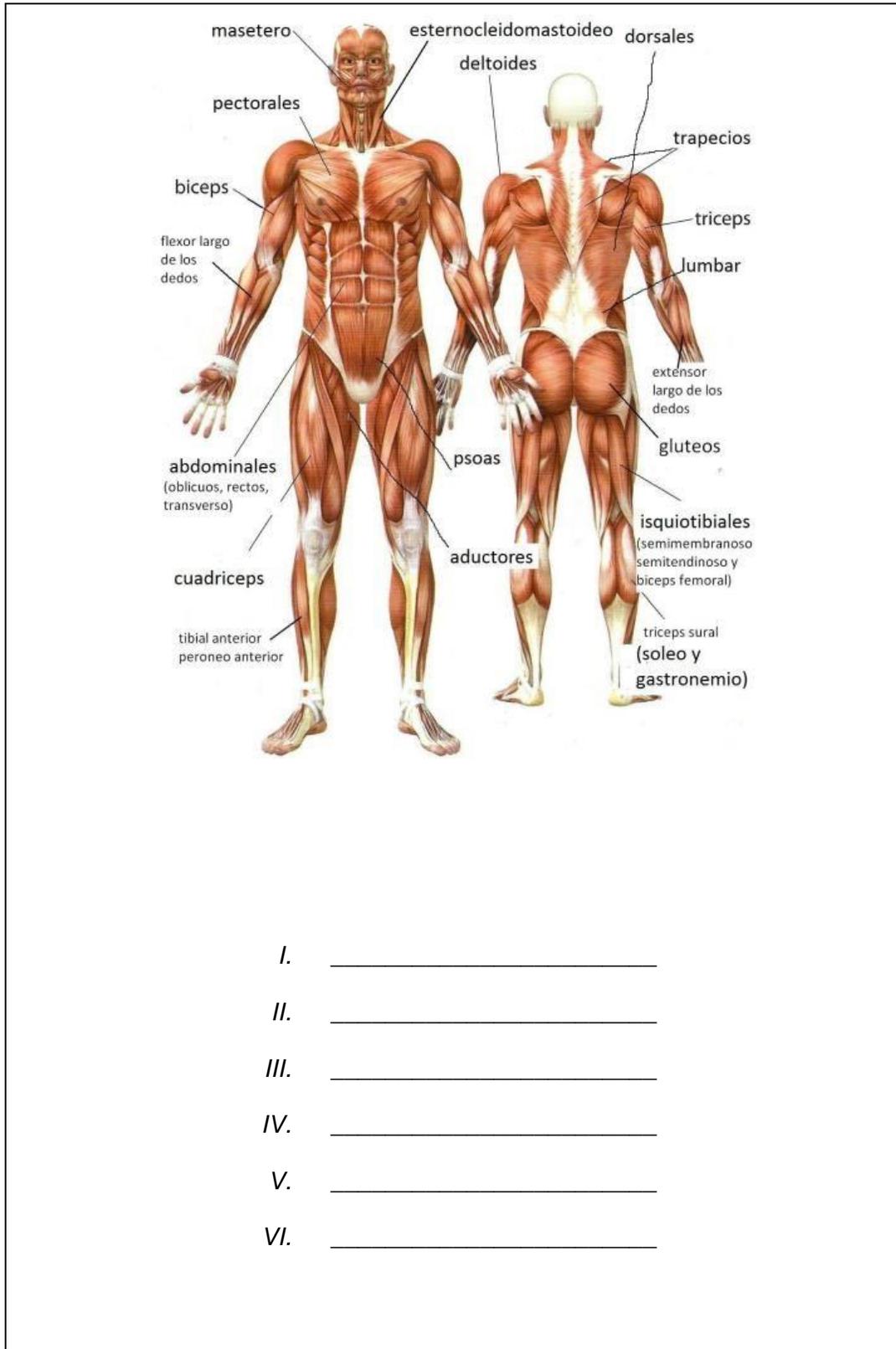


Finalización de la actividad

El alumno realiza estiramientos musculares de:

- 1- cuádriceps*
- 2- gemelos*
- 3- aductores*
- 4- bíceps braquial*
- 5- abdominales*
- 6- pectorales*

Finalmente el alumno (a) identificara al menos 6 grupos musculares o músculos trabajados en el entrenamiento antes realizado y los deberá anotar en la hoja de registro.



*Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque*

*Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna*

