

## Guía N°6 de Educación Física 4º medio

**Objetivo:** Desarrollar un entrenamiento, con las cualidades físicas condicionantes

**Programa de entrenamiento OF 1:** Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

### ¿Qué es la fuerza muscular y para qué sirve?

La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular.

El entrenamiento de fuerza es uno de los métodos con mayor impacto sobre el sistema músculo-esquelético y de los más eficaces para prevenir la debilidad y fragilidad y sus nefastas consecuencias.

Realizando de forma regular (2-3 veces por semana), el entrenamiento muscular incrementa la fuerza y la masa muscular y favorece unos elevados niveles de independencia y vitalidad en edades más avanzadas.



## Actividad

- Realizar un entrenamiento con la cualidad física de “FUERZA”.
- Seguir paso a paso la actividad, considerando el inicio, desarrollo y cierre de la actividad.
- Buscar 4 ejercicios adecuados para realizar un circuito de entrenamiento de fuerza muscular.
- Nombrar los ejercicios seleccionados, en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.
- Utilizaremos la APP TABATA TIMER, solicitada en clases anteriores, si no cuenta con ello utilizar cronometro de su celular u otros.
- Fijaremos un entrenamiento de 20 repeticiones de trabajo 1 minuto de descanso, una vez terminado el circuito realizaremos un descanso general de 2 a 3 minutos como máximo.
- Realizaremos 4 series completas o 4 circuitos con tus ejercicios seleccionados.
- La modalidad del entrenamiento es pasar de una estación a otra, respetando los tiempos de trabajo/descanso.
- Considerar hidratación, ropa cómoda y cuidar tu higiene (lavado de manos, alcohol gel, toalla, etc.) durante la actividad.
- Cada alumno debe realizar esta actividad y grabarla
- Las grabaciones deben enviarse al mail de profesores a cargo, en el asunto especificado nombre del estudiante y el curso

### INICIO (10 minutos)

#### Calentamiento

Realizar movilidad articular en los segmentos corporales que utilizaremos en la actividad, tales como:

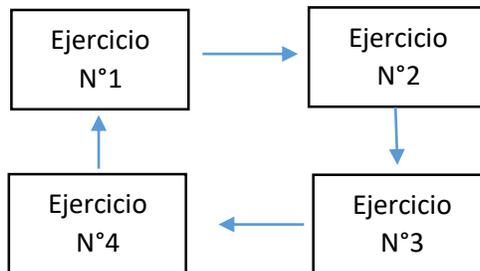
- Dorsiflexión de cuello
- Rotación externa de cuello
- circunducción de hombros
- Flexión y extensión de cadera
- Rotación de cadera
- Circunducción de rodilla
- Flexión y extensión de rodilla
- Dorsiflexión de tobillo

### DESARROLLO (20 minutos)

### Actividad

- Pegar imágenes y nombrar los ejercicios seleccionados, en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.
- Utilizar imagen y letra clara en los recuadros.

Realizar el circuito Ejemplo:



1. Cuadrupedia.
2. Cuadrupedia con flexo-extensión Rodilla.
3. Sentadillas.
4. Sentadillas con salto.

Pasamos de una estación a otra en sentido de reloj

### CIERRE (10 minutos)

- Una vez terminada la actividad volveremos a la calma:
- Realizaremos ejercicios de flexibilidad muscular.
- Se recomienda hidratar en este momento.

Video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=DzQdNpuWT1Y>