

## Guía N°7 de Educación Física 1º medio

**Objetivo:** Desarrollar un entrenamiento, fuerza miembro superior

**Vida Activa y Saludable OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: • tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas) • frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio • niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento • actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física • ingesta y gasto calórico

**Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física OA5:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: • Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica • regular de actividad física. • Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física • y la de los demás. • Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su • comunidad escolar o su entorno cercano.

**Vida Activa y Saludable OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: • realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés • promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol • aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo • dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal • hidratarse con agua de forma permanente

### ¿Qué es la fuerza de miembro superior?

La **fuerza** como **capacidad física básica** se define como la capacidad de generar contracción muscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento

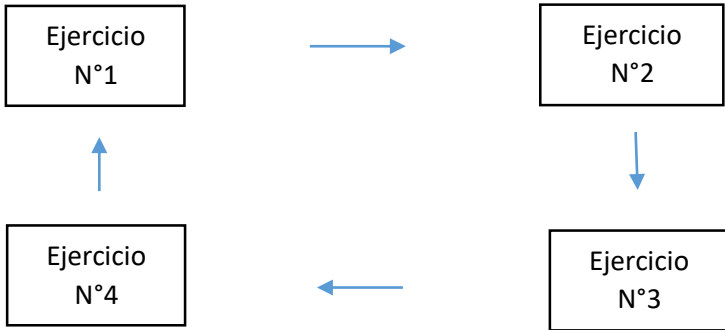
La fuerza del **miembro superior** o **extremidad superior**, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.

## **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.
- Realizar 4 ejercicios adecuados para realizar un circuito de entrenamiento de fuerza – Miembro superior.
- 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 ,1 minutos de descanso entre cada ejercicio. una vez terminado el circuito realizaremos un descanso general de 3 minutos como máximo.
- Realizaremos 3 series completas o 3 circuitos con los ejercicios Recomendados por el profesor.
- 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.
- **Las fotos deben adjuntarse al final de la guía describiendo los ejercicios ejecutados, si es video se deberá enviar a la plataforma classroom respectivo o a los correos institucionales de los profesores. (Nombre, Curso, Cualidad física que debe realizar)**

[Ariel.ojeda@colegiomariagriseldavalle.cl](mailto:Ariel.ojeda@colegiomariagriseldavalle.cl)

[Jonathan.bruna@colegiomariagriseldavalle.cl](mailto:Jonathan.bruna@colegiomariagriseldavalle.cl)

INICIO "10"	
<b>Calentamiento</b> Realizar movilidad articular en los segmentos corporales que utilizaremos en la actividad, tales como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dorsiflexión de cuello</li><li>• Rotación externa de cuello</li><li>• circunducción de hombros</li><li>• Flexión y extensión de cadera</li><li>• Rotación de cadera</li><li>• Circunducción de rodilla</li><li>• Flexión y extensión de rodilla</li><li>• Dorsiflexión de tobillo</li></ul>	
DESARROLLO "20"	
<b>Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nombrar los ejercicios seleccionados, en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.</i></li><li>• <i>Utilizar letra clara en los recuadros.</i></li></ul> <p>Realizar el circuito Ejemplo:</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ejercicio de Core.</li><li>2. Ejercicio Abdominal sit ups .</li><li>3. Ejercicio de flexo extensión de codo.</li><li>4. Ejercicio de plancha</li></ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"><b>Mirar descripción e imagen de cada ejercicio. Pag 4 v 5.</b></div>	
CIERRE " 10 "	

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

## Descripción de los Ejercicios para realizar

1) **Ejercicio de Core:** posición inicial boca abajo con sólo manos y pies tocando el suelo. El movimiento a realizar es tocar el codo con la mano contraria.



2) **Ejercicio Abdominal o sit ups:** Debes estar decúbito dorsal o boca arriba en una alfombra, flexionar las rodillas y juntar las plantas de los pies. Con la cabeza apoyada en el suelo, tienes que elevar el torso flexionando la zona abdominal hasta subir la cabeza a la altura de las rodillas. Después hay que descender hacia la posición inicial poco a poco y continuar haciendo repeticiones.



**3) Ejercicios Flexo extensión de codo:** coloca las manos sobre el suelo de manera que estén alineadas con los hombros, después estira las piernas por detrás de ti, procurando que la distancia que separa ambos pies. Tu cuerpo debe estar recto. Dobla los codos, ve bajando el cuerpo hacia el suelo y luego vuelve a subir. Completa tantas repeticiones como te sea posible realizar 20 repeticiones y luego descansa 60 segundos. Pasa al siguiente ejercicio.



**4) Ejercicios plancha:** pon las manos en el suelo alineándolas con los hombros, estira las piernas hacia atrás y colócalas apoyadas en el piso. Manteniendo el cuerpo recto y las caderas paralelas al suelo, manteniendo la por 30 segundos.

