



## Guía N° 19 de Educación física

### Octavo año básico III Unidad

OA: 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Desarrollan los componentes de la condición física, ejecutando acciones motrices de manera individual y en parejas.
- Mencionan los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

## La importancia de tonificar el tren inferior.

Numerosas veces hemos hablado sobre la importancia del trabajo físico y de ejercitarse de la manera correcta para desarrollar todas las capacidades físicas, en la guía anterior hemos contado la importancia de *poseer un core fuerte*, y no podíamos dejar de hablar de una de las partes más importantes de nuestro cuerpo, las dos columnas que son la base de nuestra estructura, **las piernas**. No es de extrañar que sean uno de los grupos musculares más olvidados dentro del mundo del fitness, muchas personas evitan el entrenamiento del tren inferior excusándose en su mala genética, desarrollando grandes descompensaciones en comparación con el torso o que generalmente hacen sesiones de running y con eso ya es suficiente, pues déjenme mostrarles la importancia del entrenamiento de piernas, fundamental para conseguir una armonía adecuada y desarrollar de manera adecuada nuestras capacidades física.

El desarrollo de nuestros **cuádriceps, isquiotibiales, abductores, aductores, glúteos y gemelos** entre otros es una de las mejores maneras de mantener sano nuestro organismo, la importancia de trabajar de manera correcta estos grandes grupos musculares nos ayudará a incrementar muchas de las hormonas que mantienen sano nuestro metabolismo.

Del mismo modo nuestras articulaciones, tendones y ligamentos se verán reforzados así como nuestro sistema óseo, hecho que resulta muy beneficioso para la práctica de deportes de alto impacto, como el running.



Al mejorar la base de nuestro cuerpo, estamos incidiendo de manera directa en el resto del mismo, ya que se trata de una cadena, por lo que nuestra columna vertebral será beneficiada con un apoyo mucho mayor, estará más protegida frente al impacto y mejoraremos tanto su posición como posibles patologías de acortamiento gracias a la compensación.

Para lograr unos resultados adecuados, es muy importante que, en tu rutina, introduzcas ejercicios que trabajen el mayor número de grupos musculares tales como la sentadilla, la prensa, el peso muerto o las zancadas entre otros.

## Actividad

1.- Debes ejecutar los siguientes ejercicios de manera diaria, durante una semana, es importante que previo a esta batería de ejercicios realices:

❖ **Calentamiento**

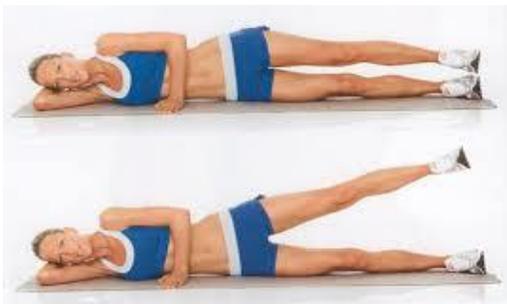
❖ **Movilidad articular**

❖ **Elongación**

a).- Sentadilla con salto : 10 repeticiones.



b).- Apertura lateral: 20 repeticiones por cada pierna.



c).- Sentadilla sumo con peso: 20 repeticiones.



d).-Elevación de cadera: 20 repeticiones.



e).- Caminata del enano: 20 repeticiones.



f).- Patada hacia atrás : 10 repeticiones con cada pierna.





2.- Realiza el registro de tu semana de ejercicios en el siguiente cuadro, según la escala de Borg .

Dia	Ejercicio A	Ejercicio B	Ejercicio C	Ejercicio D	Ejercicio E	Ejercicio F
Lunes						
Martes						
Miercoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						



3.- Investiga cual es el principal musculo que trabaja en cada ejercicio ejecutado y completa el cuadro.

Tipo de ejercicio	Principal músculo que se utiliza
Sentadilla con salto	
Apertura Lateral	
Sentadilla sumo con peso	
Elevación de cadera	
Camminata del enano	
Patada hacia atras	

Autoevaluación.

¿Trabaje de manera consiente cada ejercicio y registre diariamente mis avances?

.....

.....

.....