

## Guía N°7 de Educación Física 3º medio

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

**Habilidades Motrices OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

**Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

### ¿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

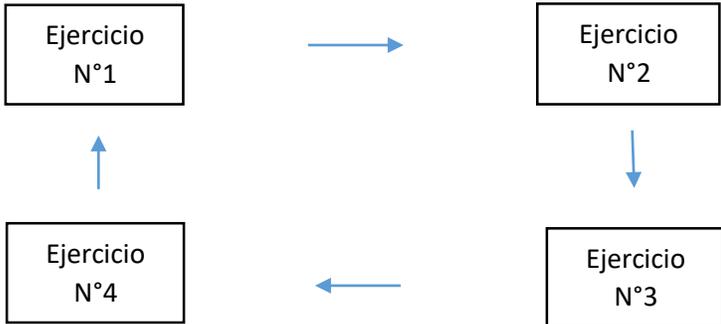
La fuerza del **miembro superior** o **extremidad superior**, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.

### Actividad

- Realizar un entrenamiento con la cualidad física de “FUERZA-RESISTENCIA”.
- 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 ejercicios. 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 al Instagram del colegio. (Nombre, Curso, Cualidad física que debe realizar)**

<b>INICIO “10”</b>
<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></ul>

<ul style="list-style-type: none"><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>
<b>DESARROLLO “20”</b>
<p><b>Actividad</b></p> <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><i>Realizar el circuito Ejemplo:</i></p> <div style="text-align: center;"><pre>graph TD; E1[Ejercicio N°1] --&gt; E2[Ejercicio N°2]; E2 --&gt; E3[Ejercicio N°3]; E3 --&gt; E4[Ejercicio N°4]; E4 --&gt; E1;</pre></div> <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; margin-left: 20px;">Mirar descripción e imagen de cada ejercicio. Pag 4 v 5.</div>
<b>CIERRE “ 10 “</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Una vez terminada la actividad volveremos a la calma:</li><li>• Realizaremos ejercicios de flexibilidad muscular.</li><li>• Se recomienda hidratar en este momento.</li></ul>

**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.

