

Guía N°7 de Educación Física 4° medio

Objetivo: Desarrollar un entrenamiento, fuerza miembro superior

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 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)**

INICIO “10”

Calentamiento

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

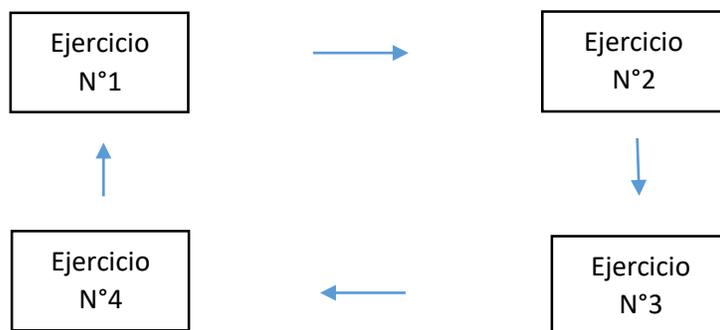
- Dorsiflexión de cuello
- Rotación externa de cuello
- circunducción de hombros
- Flexión y extensión de cadera
- Rotación de cadera
- Circunducción de rodilla
- Flexión y extensión de rodilla
- Dorsiflexión de tobillo

DESARROLLO “20”

Actividad

- *Nombrar los ejercicios seleccionados, en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.*
- *Utilizar letra clara en los recuadros.*

Realizar el circuito Ejemplo:



1. Ejercicio de Core.
2. Ejercicio Abdominal sit ups .
3. Ejercicio de flexo extensión de codo.
4. Ejercicio de plancha

**Mirar descripción e
imagen de cada
ejercicio.
Pag 4 v 5.**

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.

