

Guía N°8 de Educación Física 4° medio

Objetivo: Desarrollar un entrenamiento de fuerza MM.II y MM.SS

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.

Actividad

- Realizar un entrenamiento con la cualidad física de “FUERZA-MUSCULAR”.
- 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 y Miembro inferior.
- 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 ,2 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:

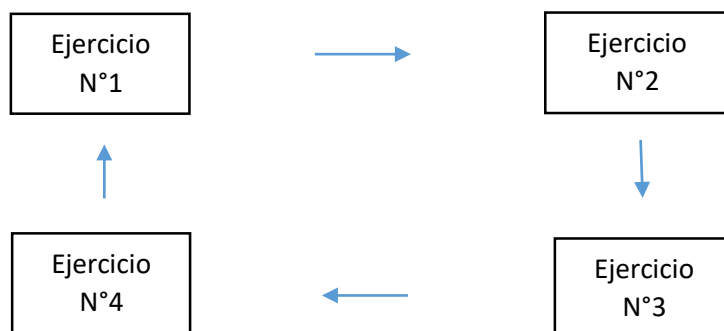
- Dorsiflexión de cuello
- Rotación externa de cuello
- circunducción de hombros
- Flexión y extensión de cadera
- Rotación de cadera
- Circunducción de rodilla
- Flexión y extensión de rodilla
- Dorsiflexión de tobillo

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. Sentadillas.
4. Zancadas

**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.

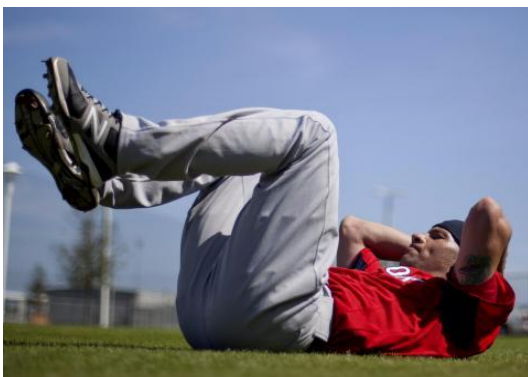


Descripción de los Ejercicios para realizar

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) Sentadillas:** Te ubicas erguido, con los pies separados al ancho de los hombros
- Pon los brazos al frente para que te ayuden a mantener el equilibrio
 - Baja el cuerpo despacio, flexionando las rodillas y echando la cadera hacia atrás
 - Detente cuando tus rodillas formen un ángulo de 90 grados
 - Extiende de nuevo tus piernas, volviendo a la postura inicial



- 4) Zancadas/Lounge:** Colócate erguido, con los pies separados al ancho de los hombros
- Da un paso adelante
 - Mantén la espalda recta y el otro pie quieto
 - Flexiona la pierna adelantada: el muslo debe quedar paralelo al suelo y la rodilla debe formar un ángulo de 90 grados
 - La pierna atrasada también se flexiona: la rodilla debe acercarse al suelo
 - Vuelve a la posición original, haciendo fuerza con la pierna adelantada

