



GUÍA N°2: APRENDO Y ME MUEVO EN CUARENTENA

Asignatura:	Educación Física y Salud
Curso(s):	7° A - B
Profesor(a):	Fernando Bórquez Foitzick
Fecha:	Lunes 30 de marzo de 2020.
Nombre:	

Objetivo de Aprendizaje (OA): 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. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

1. En relación con la guía anterior, describe con tus propias palabras la importancia de la movilidad articular y el calentamiento antes de ejecutar una rutina de ejercicios o jugar algún tipo de deporte.

2. Investiga y describe el concepto de fuerza muscular

3. Escribe ¿Cuáles son las 3 fases de una sesión de entrenamiento?

I. _____

II. _____

III. _____



4. Lee y desarrolla la sesión de ejercicios descrita a continuación para mejorar tu condición física:

CALENTAMIENTO:

MOVILIDAD ARTICULAR (60 segundos por articulación)

- **Rotación de tobillos:** Con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento
- **Movimiento de rodillas:** Con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.
- **Círculos con la cadera:** Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.
- **Movimiento de hombros:** Rotar la articulación de hombro.
- **Afirmación y negación:** Para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

EJERCICIOS DINÁMICOS (20 seg trabajo X 15 seg descanso por ejercicio, en 2 series)

- A. Rodillas arriba (*Skipping*):** Se trata trotar levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
- B. Talones al glúteo:** Es muy similar al *skipping* (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.
- C. Combinado:** *Skkiping* y talón glúteo combinado (15 segundos cada ejercicio)



No olvides Hidratarte





1- Sentadilla: 10 repeticiones

Una sentadilla es un ejercicio que se dirige a la parte inferior del cuerpo. Fortalece los cuádriceps (frontales de los muslos), los isquiotibiales (parte posterior de los muslos) y los glúteos. Una posición en cuclillas imita los movimientos cuando te sientas en una silla y te vuelves a levantar de nuevo hacia arriba.



2- Push-Ups o Flexo extensión de codo: 8 repeticiones

Una push-up funciona para el pecho y tríceps. Las comúnmente llamadas Flexiones de brazos o “lagartijas” son grandes ejercicios para hacer en casa, ya que no requieren ningún equipo.

Para empezar fácil, debes arrodillarte sobre una superficie suave con los pies en el suelo, luego colocar tus manos a un ancho cómodo aparte con los dedos mirando hacia delante. La colocación de las manos demasiado ancha o estrecha aumentará la dificultad del ejercicio.

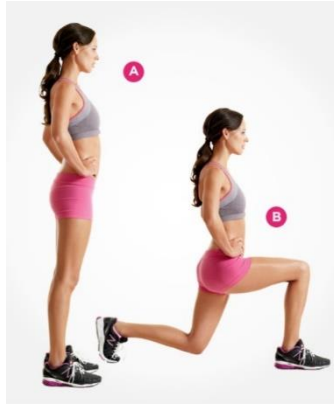




Fundación Educacional Mater Dei
Siervas de María Dolorosa
Coyhaique.

3- Estocadas: 8 repeticiones (4 x cada pierna)

Van dirigidas a trabajar los glúteos superiores, los ligamentos de la corva (músculos localizados detrás del muslo), los flexores de la cadera y los cuádriceps (músculos de la parte delantera del muslo).



4- Plancha: 25 segundos manteniendo la posición

Es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. La plancha más común es la plancha frontal, con el peso corporal apoyado sobre los antebrazos, codos y dedos de los pies. La plancha fortalece los abdominales, la espalda y los hombros



No olvides Hidratarte



*Fernando Bórquez Foitzick
Departamento Educación Física
Colegio Mater Dei*



5. Para finalizar es necesario realizar una secuencia de movimientos para volver a la calma.

LOS OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA

- Bajar las pulsaciones el ritmo cardiovascular, y fomentar el retroceso venoso.
- Relajar la musculatura.
- Fomentar la eliminación de residuos en el organismo tras el esfuerzo.
- Acelerar la recuperación muscular.
- Prevenir lesiones.

EJERCICIOS A REALIZAR:

- Caminar lentamente dentro de su casa inhalando y exhalando profundo
- Realice lo presentado en el siguiente cuadro:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	