



**COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN**

### **Guía de Trabajo N° 3 Educación física y Salud**

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 3º Medio

Fecha: Semana del 06 de Abril del 2020

#### **Objetivos de aprendizaje:**

- Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**Correo para consultas:** [tareasedfisicajbd@gmail.com](mailto:tareasedfisicajbd@gmail.com)

**EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION**

**FORMA DE EVALUCION:** se revisara cuaderno completo de educación física con las tareas desarrolladas a mano escrita.

**OBSERVACION:** Alumnos, con el fin de avanzar en la Unidad N° 1 referente al “entrenamiento de la condición física para la vida diaria” es importante estar instruido sobre algunos índices que pueden darnos una noción de nuestra salud y una base para mejorar nuestra condición física.

#### **OBJETIVOS:**

- Obtener, de forma paulatina, conocimientos bases de salud y ejercicio para la generación de un plan de entrenamiento propio.
- Generar adaptaciones anatómicas.

#### **LAS TAREAS CONSTAN DE 2 PARTES**

1. Desarrollo de actividades en el cuaderno de educación física escritas a mano
2. Realización de ejercicio físico por medio de rutinas de ejercicios de alta intensidad vistas en clase. (se adjuntará link con videos de muestra) realizar al menos 3 veces a la semana.

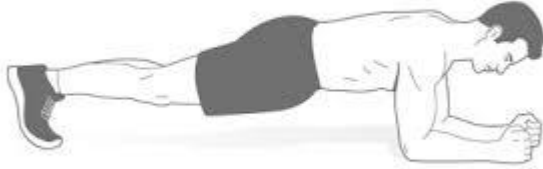
**NOTA:** Si encuentras alguna otra que te interese, pero quieres adaptarla a tu realidad o condición física avísale a tu profesor de educación física para que te ayude (3º y 4º Medio Profesor Mauricio Elgueta)

#### **I.-DESARROLLA EN TU CUADERNO (escrito a mano)**

1. ¿Qué es el estrés oxidativo y los radicales libres?
2. Enfermedades ligadas al estrés oxidativo
3. ¿Qué son los antioxidantes?
4. ¿Qué alimentos contienen antioxidantes?, Nombre algunos con su antioxidante asociado (5 mínimo)

## II.- RUTINA DE EJERCICIOS:

la rutina sugerida para esta semana es la realización de plancha o plank



Realizar durante 30 a 45 segundos.

Entre 4 a 5 veces con pausas de 15 segundos.

Lo mismo para la plancha lateral. (ambos lados)



**PD:** puedes complementarla con las rutinas de las semanas anteriores:

1.- considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 repeticiones respectivamente. 2 a 3 series con pausas de 2 a 3 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

Mountain climber 10 segundos

Abdominales 10 repeticiones

Se adjunta video y material para varias los abdominales de la rutina o realizar como rutina complementaria

Rutina a adaptar:

<https://www.youtube.com/watch?v=F8dWv0M1nNg>

Variantes de la rutina o complementos:

<https://www.youtube.com/watch?v=JymqpqBGOj4>

2.- Realiza al menos 3 veces a la semana esta rutina de ejercicios considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 segundos de descanso. 3 series con pausas de 1 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AdSLMdQfmqw>