



**COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN**

**Guía de Trabajo N° 1 Segundo semestre**  
**Educación física y Salud**

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 3° Medio

Fecha: Semana del 10 de Agosto del 2020

**Objetivos de aprendizaje:**

- Promover el bienestar, el autocuidado y la vida activa
- 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 y se realizaran este segundo semestre trabajos online

**IMPORTANTE:** Alumnos mandar sus trabajos del primer semestre al correo de educación física. Para así acelerar la revisión de sus tareas

**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**

**I.- MIRA EL SIGUIENTE VIDEO:**

<https://youtu.be/JEQ3Nz9cOzM>

**II.- REALIZAR EN TU CUADERNO, POWERPOINT O WORD:**

Plan de entrenamiento. Que conste de calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma (elongación, relajación, etc.)

En caso de ser rutina de algún video desglose ejercicio por ejercicio con sus respectivos tiempos repeticiones series o pausas. Adjuntando siempre su porcentaje al que está trabajando en Frecuencia cardiaca o Repetición máxima

**III.- RUTINA DE EJERCICIOS:**

**OBSERVACION:** Recuerda siempre realizar un calentamiento antes de realizar cualquier ejercicio de alta intensidad. No se agregará rutina extra esta semana pero si un link de video con un calentamiento de movilidad articular.

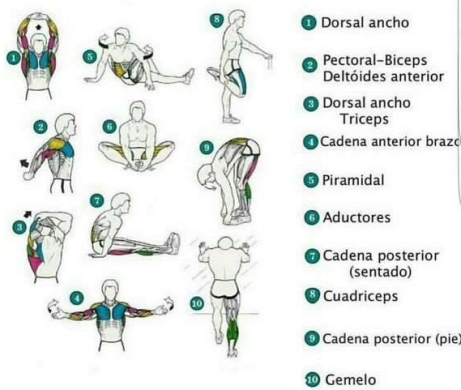
<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

**Siempre después de tus rutinas realiza una buena elongación.**

No sobre exijas tus músculos después del ejercicio físico.

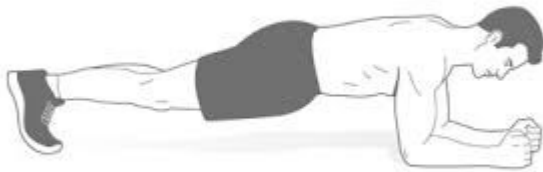
Si quieres lograr una mejor elongación debes dedicar una sesión al menos todas las semanas a ello. Con un calentamiento suave y sesiones largas y exclusivas de elongación, manteniendo posturas por más de un minuto y generando exigencia en los músculos.

## Estiramientos musculares



Rutinas que puedes realizar:

### 1.- Plancha



Realizar durante 30 a 45 segundos.

Entre 4 a 5 veces con pausas de 15 segundos.

Lo mismo para la plancha lateral. (ambos lados)



2.- 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=JymqpgBGOj4>

3.- 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>