



**Guía de Trabajo N° 10 Educación física y Salud**

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 3° Medio

Fecha: Semana del 22 de Junio 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 revisará 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 (3° y 4° Medio Profesor Mauricio Elgueta)

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

- a.- ¿Qué son los musculos?
- b.- ¿Cuál es su función?
- c.- ¿Cuántos tipos de musculos existen?

**II.- 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.

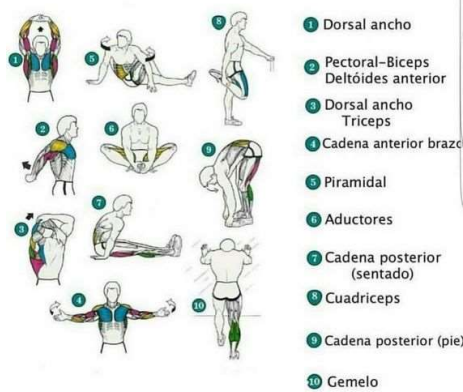
<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

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

No sobre exijas tus músculos después del ejercicio físico.

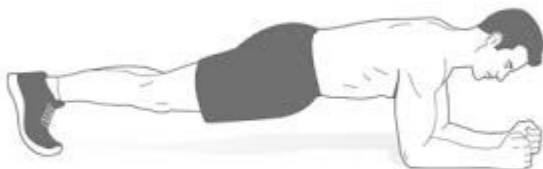
Si quieres lograr una mejor elongación debes dedicar una sesión al menos todas las semanas a ello. Con un calentamiento suave y sesiones largas y exclusivas de elongación, manteniendo posturas por más de un minuto y generando exigencia en los músculos.

### 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>