



Guía de acondicionamiento físico y actividad en casa III y IV medios.

Instrucciones:

- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- Trabajo práctico: 20 a 30 minutos.
- Trabajo teórico: 10 a 15 minutos.

Objetivo de aprendizaje 3: Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general, Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando.

Respuestas a las preguntas de la Guía nro 2:

- Redactar con sus propias palabras para qué sirve realizar ejercicios abdominales y cuáles son los tipos de abdominales que existen. (Ejemplos)

El beneficio mayores fortalecer los músculos abdominales, lo que ayuda a mantener una buena posición y aliviar la tensión en la espalda.

Los abdominales fuertes mejoran la buena postura, lo que disminuye el desgaste de la columna vertebral. Sirven para depurar las toxinas y las grasas, así como el exceso de líquido en el cuerpo, mantienen en forma el estómago y los intestinos. Así que si los músculos del abdomen están tonificados, el intestino hará mejor su trabajo y evitaremos el estreñimiento.

Lamentablemente, hacer abdominales no te ayudará a bajar la grasa localizada en tu panza.

Si tu intención es reducir la grasa abdominal no debes perder tu tiempo haciendo infinitas sesiones de ejercicios específicos diarios. El camino es otro.

Tipos de abdominales:

Abdominales Estándar

Son aquellos que el movimiento “aísla” los músculos abdominales, es decir, que trabaja una sola parte.

Abdominales con cuerda o banda

La banda se contrae y eso es lo que le aporta resistencia movimiento de contracción de los abdominales.

Abdominales con empuje

Este tipo de abdominales se realizan con mancuernas o con discos de peso.

Abdominales con balón de estabilidad

Se trata de un ejercicio muy interesante que te permite activar la parte inferior de los abdominales, así como también tener más fuerza en el torso por la activación de ciertos grupos musculares.

Abdominales reversos

Sirven para aumentar la fuerza en el recto inferior del abdomen.

Abdominales con torsión

Estos ejercicios sirven para trabajar los abdominales oblicuos, es decir, los de los laterales del cuerpo.

- Redactar con sus propias palabras para qué sirve la flexión y extensión de codo (lagartijas) y que músculos se trabajan en este ejercicio. (Ejemplos)

Es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.

Los principales protagonistas son el pectoral mayor y menor, el deltoides anterior y el tríceps braquial.

Cuanto más cerradas tengas las manos durante la flexión más incidirán sobre el tríceps, mientras que al abrir algo más las manos el trabajo es más pectoral.

Si nos fijamos en el pectoral, trabajaremos más la porción clavicular si elevamos los pies mientras que si elevamos el torso el esfuerzo recae más sobre la porción esternal.

Actividad práctica: 1. EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.

(CALENTAMIENTO)

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicios tendrá una duración de 10 segundos): **Duración 5 minutos**
- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
 - Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
 - Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
 - Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
 - Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.
 - Realizo el ejercicio de payasito durante 20 segundos.
 - Realizo un trote de forma estacionaria por 1 minuto.

HIDRACION 2 MINUTOS

2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.

En este circuito habrán 7 estaciones: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Jumping Jack, 7. Elevación de rodillas alternado.

Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos.

HIDRACION 2 MINUTOS

3. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO).

Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá duración de 10 segundos):

- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
- Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).

- Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
- Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.

HIDRATACION 2 MINUTOS

***A continuación les dejaremos distintos ejercicios para las zonas del cuerpo que trabajaremos en el circuito, para que a medida que vayan avanzando con su propio rutina vayan cambiando o agregando otros ejercicios con mayor intensidad.**

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

Actividad teórica: 1. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR

- Dejaremos un link de apoyo o sustento teórico para que puedan desarrollar esta actividad según sus palabras.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Preguntas.

1. ¿Según el artículo cuántas veces debes realizar actividad física a la semana y por qué?
2. ¿Qué opinas del sedentarismo?
3. ¿Te consideras sedentario o activo? Explica en detalle.