



Guía N° 4 de acondicionamiento físico y actividad en casa III y IV medios.

Instrucciones:

- Para ejecutar y responder a esta guía que tiene tanto ejercicios prácticos como teóricos, se le solicitara al estudiante llevar un calendario de los días en que realice ejercicios físicos para el progreso del entrenamiento físico.
- 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: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. 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.

Respuestas de la guía N°1

- A)Cuál es la definición y diferencia de un entrenamiento aeróbico con un entrenamiento anaeróbico.

El entrenamiento aeróbico se trata de ese tipo de ejercicios que activa nuestro organismo haciendo trabajar el sistema cardiovascular.

La característica principal se encuentra en que, para realizar estos ejercicios, es importante trabajar con el oxígeno pues, a medida que los realizamos, necesitamos más. El entrenamiento anaeróbico o, lo que es lo mismo, los ejercicios que son de alta intensidad pero de corta duración. Suelen ser ejercicios que tienen como objetivo trabajar una zona del cuerpo como, por ejemplo, el levantamiento de pesas, los abdominales, etc., aunque también aquí incluiríamos las carreras cortas a gran velocidad.

B) En base a la primera pregunta anotar sus características y algunos ejercicios por entrenamiento, a lo menos 5 ejercicios por cada uno.

Ejercicios aeróbicos

- Mejora la circulación.
 - Reduce la presión arterial
 - Mejora la capacidad pulmonar.
 - Fortalece el corazón.
 - Aumenta el número de glóbulos rojos (los que transportan el oxígeno).
- Ejercicios como trote, caminata rápida, correr, natación, ciclismo, esquiar.

Ejercicios anaeróbico

- Aumenta su rendimiento.
 - Fortalece los huesos.
 - Mejora la velocidad.
 - Mejora la fuerza.
 - Reduce el riesgo de atrofia muscular.
- Ejercicios como levantamiento de pesas, carreras de velocidad, saltos.

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.

HIDRATACION 2 MINUTOS

2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.

En este circuito habrán 6 estaciones a partir de esta semana, el cual se tendrá dos veces:
1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Estocadas.

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

HIDRATACION 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 propia 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://okdiario.com/curiosidades/cuales-son-musculos-mas-importantes-del-cuerpo-humano-4775402>

- 1) Nombra cuales son los músculos “más importante para nuestro cuerpo” cabe recalcar que todos nuestros músculos son importantes y cumplen una función específica, pero hay algunos que se consideran más importante como lo dice en el artículo.
- 2) De los músculos que anotaste en el punto anterior cuéntanos que función cumple según tus palabras cada uno para nuestro cuerpo.