



## **Guía N° 5 de acondicionamiento físico y actividad en casa I y II medios.**

### **Instrucciones:**

- Para ejecutar y responder a esta guía que tiene tanto ejercicios prácticos como teóricos, se le solicitará 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.
- Trabajo práctico: 20 a 30 minutos.
- Trabajo teórico: 40 a 50 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 GUÍA ANTERIOR:**

Preguntas.

1 ¿Explica lo que produce la inactividad física según el artículo?

**R: Corresponde a un factor de riesgo evidente para la aparición de enfermedades cardiovasculares**

2. ¿De acuerdo al contexto actual, el artículo menciona los beneficios inmunológicos que produce el ejercicio, comenta lo que señala ?.

**R: señala principalmente que favorece la defensa frente a las infecciones**

3 ¿Identifica algunas enfermedades que previene la práctica de ejercicio.

**R: hipertensión, diabetes, asma, obesidad entre otras.**

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

(CALENTAMIENTO) Previo comienzo tomar frecuencia cardíaca.

- 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 5 estaciones, 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.

**Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos. Tomar frecuencia cardíaca en 1 minuto.**

### **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 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](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:

- En esta guía la parte teórica se tratará sobre ustedes, de su situación actual en esta pandemia, respondiendo la siguiente actividad en <https://www.thatquiz.org/es/>, les recordamos que la parte práctica de las guías la deben seguir realizando de manera continua y más de una vez a la semana, con estos entrenamientos aparte de trabajar nuestro cuerpo, también les permite distraerse del momento en que estamos. Por lo mismo como departamento de Educación Física recurrimos a esta actividad, para saber cómo se encuentran y como llevan a cabo los distintos contenidos que hemos visto en este tiempo.
- Les dejamos los códigos para cada curso, un cordial saludo:

<b><u>I°A</u></b>	<b><u>I°B</u></b>	<b><u>I°C</u></b>
D16QPHPR	WXWGAKKA	50KAW65Y
<b><u>II°A</u></b>	<b><u>II°B</u></b>	<b><u>II°C</u></b>
L6K9BJZ7	4M7VMO4V	U8EVBC85