



## **Guía Nº 8 A. Físico, habilidades motoras especializadas y actividad en casa I y II medios.**

### **Actividad práctica 1**

#### **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 de 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:**

- **Comentario personal acerca de la encuesta.**

(CALENTAMIENTO) Previo comienzo tomar frecuencia cardíaca.

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio 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 práctica 2:** Habilidades motrices de manipulación de balón (Handbol)

- Realiza movimientos de movilidad articular con brazos y dedos (braceo en círculos adelante y atrás, cruce de brazos)
- Lanzar balón con recobro de brazo contra la pared y recibir antes que caiga
- (10 repeticiones)
- Lanzar con brazo derecho y recibir con mano izquierda (luego al revés) 10 repeticiones.
- Lanzar el balón de una distancia de 3 metros hacia un objetivo (botella plástica) y luego aumentar progresivamente la distancia (varias repeticiones con brazo derecho e izquierdo).

**Recuerda siempre utilizar técnica con recobro de brazo (hándbol) y lanzar con una mano**

**Actividad teórica:**

- 1- Con el objetivo de trabajar habilidades motoras de manipulación de balón, te invitamos a confeccionar un balón de hándbol, con materiales reutilizables (papel y cinta, calcetines, etc.)
- 2- Una vez confeccionado el balón de hándbol, realiza los ejercicios del video en el patio de tu casa o en algún lugar que puedas lanzar a un objetivo. (15 minutos de trabajo)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_0uGwID3Mzw](https://www.youtube.com/watch?v=_0uGwID3Mzw)