



## **Guía N° 7 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°4**

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.

Según el artículo son los siguientes:

- Cuadriceps
- Pectorales
- Recto abdominal
- Lumbares
- Buccinador

2. De los músculos que anotaste en el punto anterior cuéntanos que función cumple según tus palabras cada uno para nuestro cuerpo.

- **Cuadriceps:** La función principal del cuádriceps es la de ser el más importante extensor de rodilla, es decir, extiende la rodilla poniendo así la pierna recta. Además, actúa evitando que la cápsula de la articulación de la rodilla quede atrapada durante el movimiento de extensión. El cuádriceps también funciona dando estabilidad a la rodilla.
- **Pectoral:** Tiene varias funciones, entre ellas la de permitir el movimiento de aducción del brazo, es decir, acercar el brazo hacia el tronco del cuerpo. También participa en la rotación interna medial del hombro en menor medida, así como también en la flexión y extensión del hombro.
- **Recto abdominal:** Mantienen el cuerpo recto, en consecuencia, corregimos la postura. No solo en nuestra vida diaria, sino que también cuando hacemos ejercicio. Esto nos ayudará a prevenir dolores de espalda y posibles lesiones. Estabilizan el tronco: el tronco participa en la gran mayoría de ejercicios que hacemos. Esto permite que se fortalezca y consiga un buen tono muscular que nos ayudará a transferir la fuerza de forma segura, evitando lesiones y más eficazmente.
- **Lumbares:** Sostener erguido el cuerpo, mantener y transmitir el peso de la cabeza, extremidades superiores y tronco hacia las piernas, también permitir el movimiento. Por ello está compuesta por 33 vértebras dispuestas una encima de otra y articuladas entre sí. Proteger la médula espinal, que discurre por el agujero que las vértebras tienen en su centro: el canal medular.
- **Buccinador:** comprimir la mejilla, lo que significa que este músculo ayuda a mantener la mejilla cerca de los dientes. Sostener la mejilla cerca de los dientes puede dar como resultado varias funciones y acciones específicas. Ya cubrimos cómo sonreír y silbar son dos funciones habilitadas por el músculo buccinador.

## **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](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**

1. Con el objetivo de trabajar habilidades motoras de manipulación de balón y enfocados en el deporte que estamos viendo en esta segunda unidad, te invitamos a confeccionar un balón de hándbol, con materiales reutilizables (papel y cinta, calcetines, etc.)
2. Cuando lo tengas listo, sacar una fotografía y guardarla, para así tener un registro de la actividad, mucho éxito!
3. Te dejamos un ejemplo, para que se puedan guiar, pero aclaramos que no necesariamente tiene que ser como esta en el video, ni con los materiales que ocupan, sino más bien, ustedes tienen que poder crearla como ustedes quieran y con los materiales que posean.

- [https://www.youtube.com/watch?v=TL\\_aojJljGo](https://www.youtube.com/watch?v=TL_aojJljGo)

- También les dejaremos la encuesta a los estudiantes que aun no la han podido realizar, ya que, para nosotros es importante saber de ustedes y lo pueden hacer respondiendo la siguiente actividad en <https://www.thatquiz.org/es/>, les recordamos que la parte práctica de las guías las deben seguir realizando de manera continua y más de una vez a la semana, con estos entrenamientos aparte de trabajar nuestros cuerpo, como también distraerse del momento en el 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><i>III °A</i></b>	<b><i>III °B</i></b>	<b><i>III °C</i></b>
2S9LVL8T	IF256677	TIE65873
<b><i>IV °A</i></b>	<b><i>IV °B</i></b>	<b><i>IV °C</i></b>
43I12AQZ	S4DFJ1ON	9MRFV6GC