



Guía N° 10 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.

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>

- LES DEJAMOS LA ACTIVIDAD FISICA PORQUE SIEMPRE ES IMPORTANTE MANTENERSE ACTIVO Y REALIZAR SU ENTRENAMIENTO.

RETROALIMENTACION DE GUIAS ANTERIORES, UNIDAD 1 ACONDICIONAMIENTO FISICO.

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Es bueno recordar que la parte práctica se ha mantenido a lo largo de este periodo, también compartiendo distintos ejercicios para cada zona que se pueden observar en los link de YouTube que se encuentran mas arriba.

- Guía N°1 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Acondicionamiento físico y elongación

- <https://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AcondicionamientoFisico.htm>

- Guía N°2 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Hidratación deportiva

- <https://www.feda.net/importancia-hidratacion-ejercicio-fisico/>
<https://www.buscatuclase.com/cl/blog/la-importancia-de-elongar-despues-del-deporte>

- Guía N°3 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Entrenamiento aeróbico y anaeróbico

- <https://www.vitonica.com/maquinas-cardiovascular/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-diferencias-y-beneficios>
 - Guía N°4 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Musculos del cuerpo y función

- <https://okdiario.com/curiosidades/cuales-son-musculos-mas-importantes-del-cuerpo-humano-4775402>
 - Guía N°5 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Actividad de hábitos de vida saludable.

Esta actividad fue con una serie de preguntas a través de la plataforma “that quiz”

- Guía N°6 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Comienzo unidad 2: Deporte colectivo handball.

Características y reglas.

- https://www.clarin.com/deportes/reglamento-de-handball-como-se-juega-y-cuales-su-diferencia-con-el-futbol-0_DintPsrK.html
 - Guía N°7 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Crear material didáctico con el que puedan trabajar distintos aspectos técnicos del deporte.

- Guía N°8 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Lanzamientos y características de algunas reglas.

- <https://www.youtube.com/watch?v=hHwtGnvwATU>
 - Guía N°9 contenido específico abordado con link de apoyo respectivo.

Clase online enfocada en el entrenamiento planificado en las guías.