



Guía N° 12 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°12

1) Describa los siguientes lanzamientos.

- Suspensión

El jugador salta y, desde el aire, rota el tronco y lanza el balón extendiendo su brazo.

- La vaselina

El balón realiza una trayectoria parabólica por encima del portero que ha salido del marco.

- De cadera

El jugador esconde el balón detrás del cuerpo y gira su tronco para lanzar.

- Rectificación en caída

Con el tronco en paralelo al suelo y solamente apoyado con la pierna contraria al brazo que lanza la pelota.

2) ¿Cuándo se producen los tiros de esquina?

Solamente es córner cuando una jugadora de campo toca el balón y éste se marcha por la línea exterior de portería. Sin embargo, si es el portero el que echa el balón fuera no es córner sino saque de puerta porque esa línea es propiedad del portero.

3) ¿A se refieren cuando hablan de finta en el juego?

Acción que consiste en engañar o esquivar al defensor para colocarnos en una situación ventajosa. Se realiza en un ciclo de 3 pasos: parada, engaño y superación. Existen fintas al débil -al punto exterior del campo en el que se está jugando- y fintas al fuerte -al punto exterior del campo en el que se está jugando- o en giro.

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.

HIDRACION 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.

HIDRACION 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 practica - teórica: 1.

Los invitamos a realizar las siguientes actividades descritas en el video para la iniciación al deporte familiarizándonos con el balón, esta actividad lo puedes realizar con el implemento creado por ustedes mismos en clases anteriores o con un balón que tengas en tu casa que se adapte a las características del deporte.

- <https://www.youtube.com/watch?v=EHevWkcQBeA&frags=pl%2Cwn>
- Lo ideal es que cada ejercicio usted lo realice de 1 a 2 minutos, éxito!

ATENCION CUARTOS MEDIOS, PARA ESTA SEMANA TIENEN SU PRIMERA CLASE ONLINE CON SU PROFESOR.