



“El sí de la familia marianista”

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 3
3 MEDIOS

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE:..... CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades
TEMA DEL TRABAJO:	Mejorar su condición física inicial, a través de metas personales.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Circuitos físicos, donde trabajen las habilidades motrices básicas, que permite mejorar el rendimiento físico deportivo. <ul style="list-style-type: none">• Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.• Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).• Analizan la importancia de realizar actividades en su vida diaria que tengan un mayor número de MET



Acondicionamiento Físico

El acondicionamiento Físico, en este caso, consiste en preparar el cuerpo para que esté en buenas condiciones y sea apto para la práctica de un deporte. Más allá de la intención competitiva, el acondicionamiento físico contribuye a mejorar la salud y el bien estar del sujeto.





INDICACIONES GENERALES

1. **VESTIMENTA:** Recuerda vestir zapatillas deportivas cómodas y ropa adecuada para la sesión o rutina.
2. **IMPLEMENTOS:** Siempre es bueno tener a mano una botella con agua para hidratarse y una toalla para el sudor, hoy necesitaremos una silla.
3. **ESPACIO:** Debes realizar los ejercicios en un lugar amplio y seguro, libre de obstáculos o elementos que puedan ocasionar un accidente. Verifica con tus padres y/o apoderado este lugar que se convertirá en tu propio “*gimnasio en casa*”.
4. **MOTIVACIÓN:** Sabemos lo que te gusta escuchar nuestra voz en clases, pero la música siempre podrá motivarte. ¡ESCOGE LA LISTA QUE MÁS TE GUSTE!



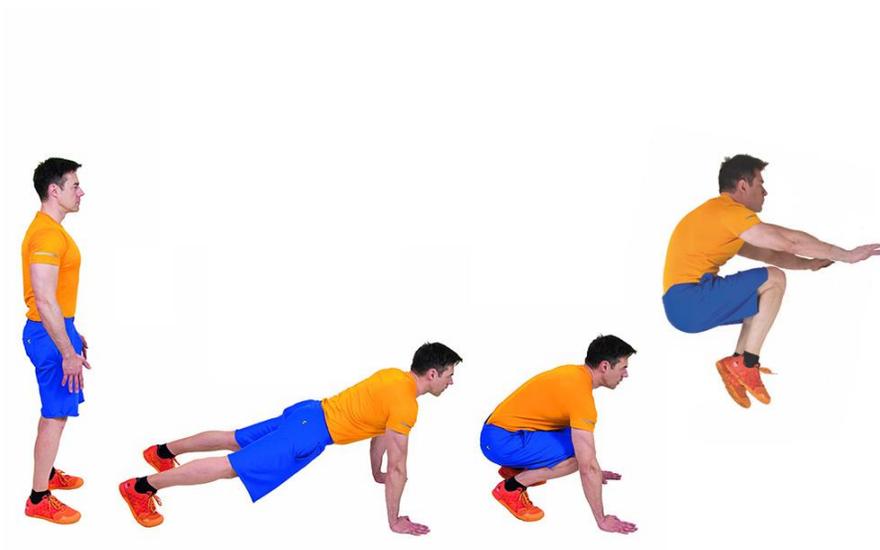
Ahora comenzarán un nuevo desafío

“VAMOS”

Actividad 1

Los **burpees** son un **ejercicio** muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.

- Realizarás 25 burpees, descansarás 5 segundos, esto lo repetirás 3 veces.

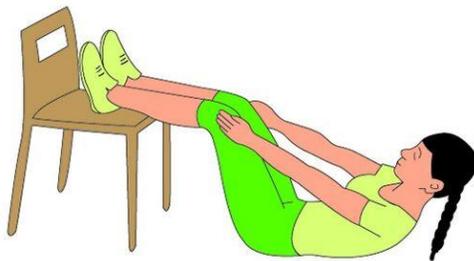




Actividad 2

Abdominales son ejercicios que se trabaja los rectos abdominales y tiene varios beneficios, como por ejemplo: mejora la postura, mejora el equilibrio, reduce los dolores de espalda y lo más importante mejora la respiración.

- Realizarás 15 Abdominales con una silla, descansarás 5 segundos, esto lo repetirás 3 veces.

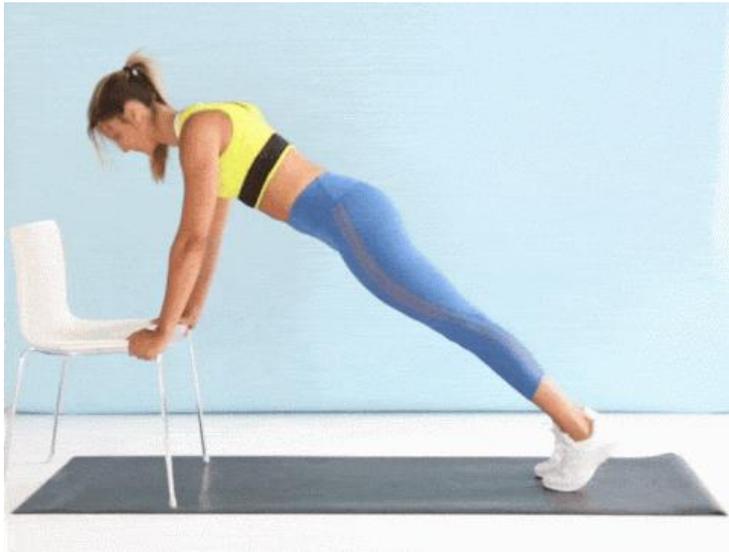




Actividad 3

Flexiones de Brazo con silla, son ejercicios muy completos para el miembro superior, ya que se trabaja tríceps, pectorales y también fortalece el equilibrio.

- Realizarás 20 flexiones con una silla, descansarás 5 segundos, esto lo repetirás 3 veces.

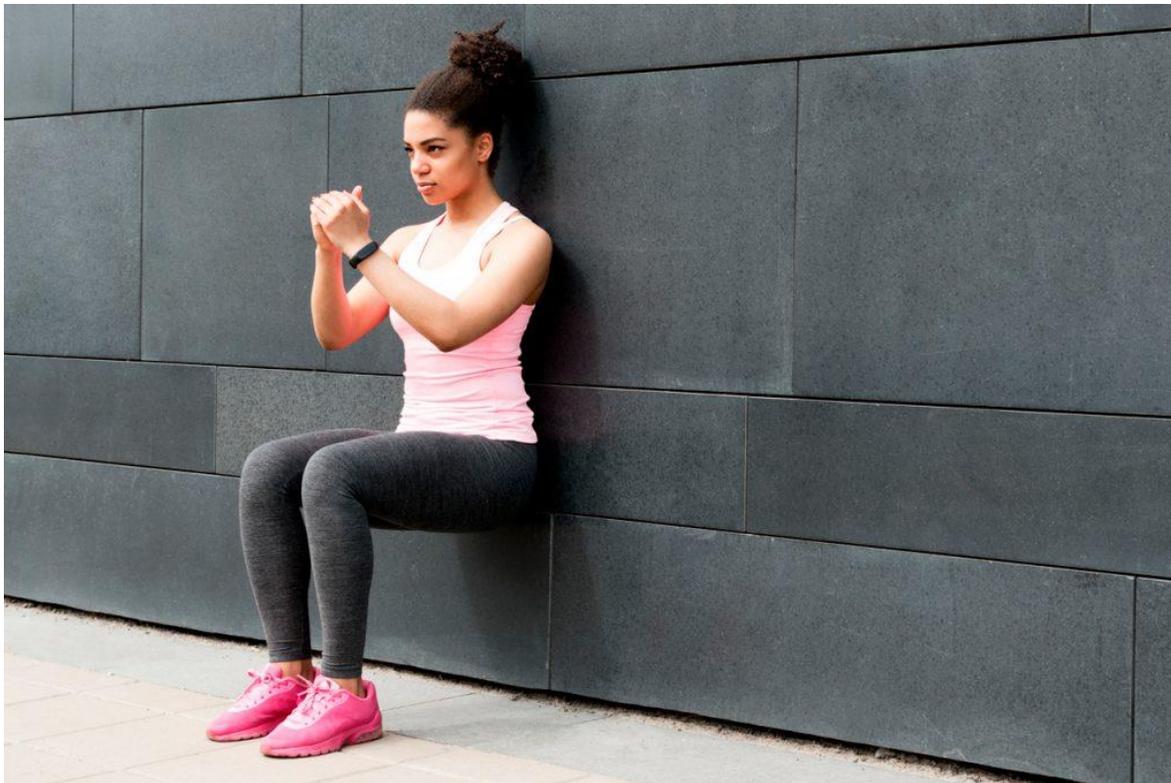




Actividad 4

Los ejercicios **isométricos** son ejercicios corporales que implican una tensión muscular pero que no generan movimiento de contracción y extensión de los músculos.

- Realizarás 20 segundos de ejercicios, descansarás 5 segundos, esto lo repetirás 3 veces. lo más importante que la espalda debe estar completamente pegada a la muralla y las rodillas al mismo nivel que la cadera.





Actividad 5

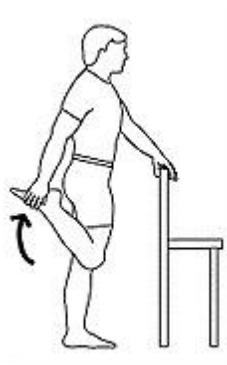
Recuerden que siempre deben elongar al termino de cada ejercicio, así evitaran lesiones musculares.

Realizarán la elongación 10 segundos por cada musculo.

Recto abdominales.



Cuádriceps



Isquiotibiales





Miembro superior

