GUIA PRIMEROS MEDIOS

Educación física y salud

1° medios

Correo Profesor: [javier.abasolo@hotmail.com /](about:blank) [claudio.ibarraf@gmail.com](mailto:claudio.ibarraf@gmail.com) / abnerjaque@hotmail.com

##### Contenido: [Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-79904.html)

Objetivo: OA5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.

Responder las preguntas presentadas a continuación sobre cualidad física fuerza, utilizando información presentada en la guías anteriores, además de conocimientos previos revisados en clases.

Además debes aplicarlo en tu hogar.

1. En esta semana debes crear y desarrollar una rutina para tren inferior. Como el ejemplo descrito a continuación.
2. No debes sobre exigirte
3. Recuerda que la rutina debe tener 3 etapas obligatoria:

* La primera etapa de calentamiento, en donde preparamos nuestro cuerpo para la actividad central a desarrollar en la rutina.
* Etapa 2 de desarrollo, es acá donde debemos realizar la actividad física más fuerte y especifica de nuestra rutina.
* Etapa 3 o cierre, se vuelve a la calma, se recupera el oxígeno y se termina la rutina.

Ejemplo de rutina: tren inferior (piernas y gluteos)

Etapa 1 calentamiento:

* Movilidad articular general de 10 segundos cada articulación (tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo y cuello)
* Tote suave por el patio, entrada de la casa o algún lugar dentro del hogar con un espacio despejado por 5 a 10 minutos.
* Elongar nuestro cuerpo desde los pies a la cabeza, mínimo 10 segundos cada parte. (estirar nuestros segmentos corporales)

Etapa 2 desarrollos:

En un lugar despejado realiza:

* Ejercicio 1:

4 series de 15 repeticiones sentadillas a 90°. (Al momento se flectar rodillas y cadera, la altura de la cadera no debe ser mas abajo que la rodilla, es como sentarse en un silla imaginaria) con un descanso entre cada serie.

* Ejercicio 2:

4 series de 10 repeticiones de estocadas. ( Paso largo en la cual la rodilla de la pierna trasera debe bajar por lo menos a 5 centímetros del suelo) y se cambia de pierna.

Ejercicio 1 y 2 para fortalecer muslos(cuádriceps y glúteos)

* Ejercicio 3:

4 series de 15 repeticiones inclinacion de talon (ubicarse idealmente en un peldaño de la escalera o lugar donde exista un desnivel) se ubican ambos pies uno junto al otro con la mitad del pie en la parte de mayor altura y la mitad de atrás (talón) queda en el aire. Debes realizar elevacion de talón lo mas arriba posible (empinarse)( trabajo de fortalecimiento de gastrocnemio o gemelos)

Etapa 3 o vuelta a la calma:

* Caminar durante 3 minutos realizando trabajo de respiración. (inhalando y exhalando) para recuperar la respiración normal.
* Elongar nuevamente todos los segmentos de nuestro cuerpo, especialmente los músculos trabajados, para evitar lesiones y dolores musculares)
* “Es normal que al día siguiente o a los dos días los músculos trabajados molesten o duelan un poco, eso es debido al trabajo en las células musculares que eliminan desechos (ácido láctico)”

Describe las actividades físicas que realizaste, la frecuencia y sus efectos

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Autoevaluación** | **Siempre** | **A veces** | **Pocas veces** |
| Tuve didificultad en la realización y/o comprensión de esta guía |  |  |  |
| Considero que el material entregado ha sido de ayuda en el proceso de aprendizaje. |  |  |  |
| Leí todas las indicaciones en la realización de la guía |  |  |  |