



**GUIA DE APRENDIZAJE - OCTUBRE
PLAN COMUN EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3° MEDIOS y
4° MEDIOS
LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.**

| | | |
|---|---------------|---|
| Nombre del estudiante: | Curso: | Mes de Agosto 2021 |
| "¿Hacia dónde vamos?" OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. | | Puntaje total: 49 pts. Puntaje obtenido: _____ |

Indicadores de logro:

- **Crean una rutina de entrenamiento enfocada a la resistencia muscular del tren superior e inferior**
- **Expresan ejercicios según la extremidad solicitada para entrenar**
- **Desarrollan ejercicios de fuerza del tren superior e inferior.**
- **Logran comprender la estructura de una rutina de entrenamiento para mejorar la resistencia muscular.**

Introducción

Esta guía tiene como objetivo que puedas crear un rutina de entrenamiento con ejercicios localizados y detallados enfocado en un trabajo de resistencia muscular - fuerza del tren superior e inferior!!

IMPORTANTE

Los ejercicios expuestos deben ser detallados y comprensibles para la lectura y ejecución.

Activación de conocimientos previos: ¿Dónde estamos? Recordar y aplicar los últimos contenidos expresado por su profesor durante las clases remotas o los contenidos publicados en Classroom de educación Física. "Recordemos".

Preguntas:

1. ¿Qué beneficios tiene realizar actividad física? (5pts)

Antes de avanzar debemos saber ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando haces ejercicio ?

El ejercicio es un cardiotónico ¡Qué quiere decir esto!

El ejercicio activa el sistema circulatorio y mejora la aportación de oxígeno a los órganos. También ayuda a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos, que son un importante factor de riesgo cardiovascular y enfermedades coronarias, especialmente en personas de edad madura.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.

Adicionalmente, recuerda que nuestro cuerpo requiere de ejercicio, asegúrate de moverte al menos una hora al día y como mínimos realizar actividad física 3 días a la semana.

¡PARA PODER REALIZAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBEMOS SABER Y DIFERENCIAR LA DIVISION DEL CUERPO HUMANO EN RELACION AL EJERCICIO A EJECUTAR!!

¿Qué es el tren superior en la actividad física?

En el cuerpo humano el tren superior o extremidad superior, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco.

Lo que hace preguntarse, ¿qué son los músculos del tren superior?

Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombros y abdominales.

¿Qué es el tren inferior en la actividad física?

En el cuerpo humano tren inferior o extremidad inferior, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte inferior del tronco.

Lo forman las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis. Es decir, lo forman la pelvis, muslo, rodilla, pierna, tobillo y pie.

iiPasemos a la etapa de desarrollo de nuestra rutina de entrenamiento!!

Instrucciones: debes desarrollar una rutina de entrenamiento enfocada en el desarrollo de la fuerza muscular del tren superior e inferior.

En la siguiente tabla deberás:

- Describir el calentamiento previo con un rango de duración de 8-12 min.
- Describir ejercicios enfocados en el tren superior(dorso-brazos)
- Describir ejercicios enfocados en el tren inferior(piernas)

| CALENTAMIENTO (ejercicios aeróbicos) 8pts. | | | | |
|--|---|-----------------------|--------|-----------------------------|
| EJERCICIOS | REPETICIONES O TIEMPO de ejecución del ejercicios | Intervalo de descanso | SERIES | Total de minutos trabajados |
| Ej: skipping | 30 seg | 20 seg | 4 | 200 seg |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| EJERCICIOS TREN SUPERIOR (Ejercicios de resistencia muscular - fuerza) 8pts. | | | | |
|--|---|-----------------------|--------|-----------------------------|
| EJERCICIOS | REPETICIONES O TIEMPO de ejecución del ejercicios | Intervalo de descanso | SERIES | Total de minutos trabajados |
| Flexiones de brazo | 12 | 20 seg | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| EJERCICIOS TREN INFERIOR (Ejercicios de resistencia muscular - fuerza) 8pts. | | | | |
|--|---|-----------------------|--------|-----------------------------|
| EJERCICIOS | REPETICIONES O TIEMPO de ejecución del ejercicios | Intervalo de descanso | SERIES | Total de minutos trabajados |
| Sentadillas profundas | | 20 seg | 4 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Para concluir nuestra rutina debemos agregar una lista 6 elongaciones localizadas (explicar la elongación con tus palabras) que nos ayudaran a eliminar la tensión muscular, el ácido láctico y mejorar el flujo sanguíneo: (2pts c/u)

1.- _____

—
—
2.- _____

—
3.- _____

—
4.- _____

—
5.- _____

—
6.- _____

*Para cualquier duda o consulta escíbeme a
mi correo:
christopher.palleres.ca@eduovalle.cl
+56931961399*

***Ahora analizaremos nuestros
aprendizajes.***



Auto-evaluación

| criterios | Si | No |
|---|-----------|-----------|
| <i>Logre desarrollar ejercicios aeróbicos para el calentamiento de activación</i> | | |
| <i>Logre desarrollar ejercicios de resistencia muscular para el tren superior</i> | | |

| | | |
|---|--|--|
| <i>Logre desarrollar ejercicios de resistencia muscular para el tren superior</i> | | |
| <i>logre diferenciar entre los ejercicios de fuerza y aeróbicos</i> | | |
| <i>Logre comprender como desarrollar una rutina de entrenamiento</i> | | |

¡¡si te lo propones, lo lograras siempre!!!

Cristopher Casanga
Profesor De Educación Física y salud