



GUIA DE APRENDIZAJE
PROFUNDIZACIÓN “PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y
SALUDABLES”
LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.

Nombre del estudiante:	Curso:	Septiembre 2021
<u>Marca con una x el nombre del profesor con el que trabajas</u> Profesor: ____ Juan Carlos Morales ____ Cristopher Palleres Casanga	OA 3: Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)	
Tema: CONDICIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA		

Indicadores de logro:

- Identifican los diferentes tipos de ejercicios físicos
- Logran reconocer como está constituida una rutina de entrenamiento
- Diferencian los ejercicios físicos del tren superior e inferior

INTRODUCCION

Esta guía tiene como objetivo aplicar todo lo aprendido en relación a un acondicionamiento físico y en donde tendrás que diferenciar todos los ejercicios físicos ya aprendidos.

¿Qué sabemos del tema?

1.- ¿Qué es el acondicionamiento físico? 3pts

2.- ¿Qué tipo de ejercicios conoces y para qué sirven? 3pts

3.- ¿Para qué sirve la elongación y en qué momento se realiza en la clase? 3pts

4.- ¿Qué musculatura reconoces en una plancha isométrica y en una sentadilla dinámica? 3pts

**ACTIVIDAD 1: DENIFIR CONCEPTOS DE UNA RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (5 PTS C/U)**

Plan de ejercicios:

Calentamiento:

Vuelta a la calma:

Serie:

Repetición:

Intensidad:

Cuando hablamos de ejercicios físicos localizados ¿A qué se refieres cuando hablamos de tren superior e inferior?

Es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura. **Ejemplo:** De la cintura hacia la cabeza es **tren superior** y de la cintura hasta los pies seria **tren inferior**.

Actividad 1: identifica y nombra a que tren del cuerpo pertenece la imagen. (2pts c/u)



Actividad 2:

Actividad 3: Nombrar tipos de ejercicios

3pts c/u

Ejercicios Cardiovascular (RESISTENCIA)

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Ejercicios de Fuerza

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Ejercicios de velocidad

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADORES	SÍ	REGULAR	N O
✓ Logre identificar los ejercicios según tren superior e inferior			
✓ Logre diferenciar los diferentes tipos de ejercicios físicos			
✓ Logre reconocer como está compuesta una rutina de entrenamiento			
✓ Me generó motivación realizar las actividades			

Forma de Envío:

- Si presentas dudas o inquietudes, relacionadas con las instrucciones de la actividad, puedes escribir a los correos o mensaje a través de WhatsApp de los profesores:

Profesor Juan Carlos Morales: juan.morales.ca@eduovalle.cl +56983338931

Profesor Cristopher Palleres: cristopher.palleres.ca@eduovalle.cl +56931961399

-PLAZO DE ENTREGA 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

¡DA SIEMPRE LO MEJOR DE TI!

