

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

GUIA N°2 DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS 1° y II MEDIOS

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

ESTIMADOS ALUMNOS, CONTINUANDO CON EL TRABAJO FISICO CREADO PARA QUE USTEDES, REALICEN EN CASA, LOS INVITO A DESARROLLAR LA SIGUIENTE RUTINA DE EJERCICIOS.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los niños y jóvenes de entre 5 y 18 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en realizar actividad física. Esto con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, cualquiera de ella trae consigo múltiples beneficios, principalmente en salud y bienestar del ser humano.

Los invito a trabajar

- 1) Practica la siguiente rutina (realizarla día por medio por 2 semanas)
- 2) Crea tu propio registro
- 3) Primera fecha de entrega de tu avance **22/05/20** de la semana uno.
- 4) Segunda fecha de entrega de tu avance **29/05/20** de la semana dos.
- 5) Agrega un pequeño video realizando la rutina una sola vez y enviarla al siguiente correo **caguilera @secst.cl**

VAMOS QUE SE PUEDE

	Ejercicio	Ejecución
1	Calentamiento	Elongar musculatura a trabajar
2	Abdominales largos	20 abdominales
3	Plancha	20 segundos de plancha
4	Sentadillas	20 sentadillas
5	Burpess	15 burpess
6	Vuelta a la calma	Elongar musculatura trabajada

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

- 6) se evaluará la ejecución correcta de cada ejercicio (correcto uso del cuerpo), buena postura, que los ejercicios se realicen sin pausas. para ello a continuación se explica la correcta ejecución de cada ejercicio.
- a) **Abdominales largos: ¿ Para que trabajamos los abdominales? Trabajas para fortalecer o tonificar los musculos rectos del abdomen y oblicuos.** Para realizar abdominales largos debes recostarte en una superficie dura idealmente sobre una colchoneta, si no tiene colchoneta sobre una frazada o cobertor de cama (no sirve realizarlo sobre la cama). Las rodillas deben estar semiflectadas, los pies apoyados en el piso, las manos detrás de la cabeza o cruzadas sobre el pecho.



- b) **Posición plancha: ¿Que beneficios obtengo al realizar este ejercicio? Ejercita los musculos abdominales se fortalecen las piernas, glúteos ,espalda brazos y hombros y mejoras la fuerza y la resistencia.** Ubicarse de cubito abdominal y apoyar antebrazo s en el suelo. Debes mantener una posición recta con el cuerpo completo durante un tiempo determinado. Evitar curvar la espalda, para eso debes contraer el abdomen, así evitarás lesionarte.

Plancha



Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

- c) **Sentadillas:** ¿ Para qué sirven ?Para trabajar los músculos que soportan el peso del cuerpo y le dan estabilidad (piernas , glúteos, la zona abdominal y zona lumbar entre otros. Ubicado de pie, debes separar los pies al ancho de tus hombros aproximadamente, extender los brazos adelante (como se muestra en figura 1). No debes llegar hasta tan abajo, si no que debes simular sentarte en una silla. El tronco permanece recto y la cabeza erguida (sin bajar la vista)



- d) **Burpress:** ¿Que cualidad física trabajo con este ejercicio? Es un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza resistencia y coordinación. Al realizarlo involucramos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortalecemos pectorales tríceps, hombros cuádriceps ,femorales gemelos abdominales glúteos. El burpress consta de una secuencia de 4 movimientos explicados a continuación:

- 1.- Comenzar de pie
- 2.- Agacharse y apoyar ambas manos delante de los pies
- 3.- Trasladar ambos pies juntos (con un pequeño salto) hacia atrás
- 4.- Volver a la posición 2 (agachado con manos apoyadas en suelo)
- 5.- Saltar con cuerpo extendido y brazos arriba

ESTA SECUENCIA SE REPITE UNA CANTIDAD DETERMINADA DE VECES.

EJERCICIO EN YOUTUBE: <https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>

Carmen Aguilera Castillo
Profesora de Educación Física

