



GUIA DE TRABAJO N°2 - 4TOS MEDIOS

Objetivo: Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

A continuación desarrollarás un plan para el desarrollo de las cualidades físicas. Antes deberás responder las siguientes preguntas:

1.- Que beneficios crees que tiene el trabajo físico solo con el peso corporal (peso de nuestro propio cuerpo)

2.- ¿Crees que puedes tener un buen estado físico trabajando sin implementos? ¿Por qué?

3.- Debes investigar y mencionar que músculos o grupo muscular estas trabajando con los ejercicios que se mencionan a continuación: ***ejemplo, flexiones de codo (de brazo): se trabaja mayoritariamente pectoral y corresponde a tren superior.***

Sentadilla:

Plancha frontal:

Abdominales sit ups:

Flexión de codo:



4.- Trabajo practico: Debes realizar la rutina que se menciona en el recuadro de abajo, si no conoces algún ejercicio investiga cómo ejecutarlo:

Repeticiones: cantidad de ejercicios que debes realizar

Ronda: corresponde a realizar la lista completa de ejercicios una vez

CALENTAMIENTO:

Jumping jacks 30 repeticiones
Plancha frontal 30 segundos
(repite estos ejercicios durante 3 rondas)

RUTINA:

Abdominales sit ups 25 repeticiones
Flexiones de codo 10 repeticiones
Plancha frontal 30 segundos
Sentadilla 25 repeticiones
(repite 4 rondas de los ejercicios mencionados, se deben hacer en el orden designado)

ELONGACIÓN:

Elonga: Isquiotibiales
Abdomen
Triceps
(Debes elongar de 15 a 20 segundos por musculo)

- Si tiene alguna duda escribir al correo dvelasquez@secst.cl