



## Guía de Trabajo

### Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: IIIº medio

#### OBJETIVOS:

01.- Desarrollar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular mediante ejercicios enfocados al tren superior e inferior, manteniendo conductas de autocuidado como lo son la movilidad articular, calentamiento y estiramiento al finalizar la rutina.

**INSTRUCCIONES:** Este documento posee una variedad de ejercicios y actividades físicas de resistencia cardiovascular y fuerza muscular que debes ejecutar en sus casas. Cada ejercicio incluye un video con la demostración de la técnica que deben utilizar, y además posee una adaptación por si existe mucha dificultad para poder realizar el ejercicio correctamente. Esta guía debe ser enviada el día 10 de julio hasta las 18:00 hrs.

Estimados estudiantes:

A continuación les presento la siguiente rutina de entrenamiento que tiene como objetivo desarrollar nuestra capacidad física de la resistencia cardiovascular y fuerza muscular, y que debemos aplicar durante esta semana y la próxima.

Primero que todo recuerda que antes de comenzar la rutina debemos utilizar ropa cómoda y adecuada para realizar actividad física, y junto a ello debemos tener nuestra botella con agua para poder hidratarnos

#### 1. Movilidad articular:

Podemos utilizar la movilidad articular que aplicamos durante las clases, o de lo contrario podemos guiarnos con el siguiente video:

- <https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

#### 2. Calentamiento:

Para el calentamiento podemos utilizar los siguientes ejercicios utilizados en las clases de educación física: Skipping, jumping jack, taloneo y separar/juntar manos piernas. De lo contrario podemos guiarnos con el siguiente video:

- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_uzjyITwadE](https://www.youtube.com/watch?v=_uzjyITwadE)



### 3. Set de ejercicios:

Para la parte principal del entrenamiento, y como habíamos mencionado en el objetivo de la clase, vamos a aplicar ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular del tren superior. Algunos músculos que podemos encontrar en esta zona son los pectorales (pecho), deltoides (hombros), tríceps, bíceps, entre otros. A continuación les adjunto los link con los ejercicios que deben realizar:

#### 1. Flexiones de codos:

- 3 series de 17 repeticiones (principiante)
- 3 series de 22 repeticiones (intermedio)
- 3 series de 27 repeticiones (avanzado).

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOkOEiAk>

\*Adaptación: <https://www.youtube.com/watch?v=ND6hbW9Pznc>

#### 2. Sentadillas con salto:

- 3 series de 15 repeticiones (principiantes)
- 3 series de 20 repeticiones (intermedio)
- 3 series de 25 repeticiones (avanzado)

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>

\*Adaptación: <https://www.youtube.com/watch?v=xqvCmoLULNY>

#### 3. Fondos de tríceps:

- 3 series de 13 repeticiones (principiantes)
- 3 series de 16 repeticiones (intermedio)
- 3 series de 20 repeticiones (avanzado)

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=3ydgLFLK8e0>

\*Adaptación: <https://www.youtube.com/watch?v=HCf97NPYeGY>

#### 4. Estocadas hacia adelante:

- 3 series de 12 repeticiones cada pierna (principiante)
- 3 series de 17 repeticiones cada pierna (intermedio)
- 3 series de 22 repeticiones cada pierna (avanzado)

Demostración: <https://www.youtube.com/watch?v=-MuJFVIHs9U>

\*Adaptación: <https://www.youtube.com/watch?v=yBzZK2clO4o>

#### 4. Elongación:

Y para finalizar aplicaremos la rutina de elongación para estirar nuestra musculatura y poder relajar las partes de nuestro cuerpo que trabajamos. Esto nos ayuda a no perder nuestro rango articular, ya que a medida que crecemos se comienza a disminuir limitándonos a hacer movimientos cotidianos. Adjunto video para que pueda guiarse con los ejercicios propuestos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Si lograste realizar tu rutina de entrenamiento completa o solo parte de ella, TE FELICITO!  
MUY BUEN TRABAJO!!.

Te aseguro que esta rutina de ejercicios te ayudará a manejar y disminuir tu ansiedad o estrés durante estos días de cuarentena. Te invito a poner en práctica estas rutinas junto a tu familia para que los ayudes a liberarse por un par de minutos!





## REGISTRO DE EVIDENCIA

Para corroborar que estás realizando los ejercicios correctamente, debes realizar **una grabación de los ejercicios correspondientes a la rutina**, el cual debe tener una duración máxima de **2 minutos**. Esta evidencia me permitirá ayudarte con la corrección de los ejercicios y la técnica a desarrollar.

- Importante señalar que el video **no necesariamente debe contener todos los ejercicios desarrollados en la rutina**. Basta con que grabes algunos.

El video debe ser enviado al gmail ([proefi.gonzalo@gmail.com](mailto:proefi.gonzalo@gmail.com)) el día viernes 26 de junio hasta las 18.00 hrs.