



Guía de Trabajo

Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: _____ FECHA: _____ CURSO: 7º básico

OBJETIVOS:

01.- Desarrollar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular mediante ejercicios enfocados a la zona del core, 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 del desafío que deben realizar, así que pongan mucha atención e intenten esforzarse al máximo para lograrlo!!. 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 hidratarlos

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=_uzjylTwadE

3. Desafío “Comfort Challenge”:

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 de la zona del core. Comprendiendo un poco a que se refiere este término, podemos entenderlo como “el núcleo o centro de nuestro cuerpo”, por ende los músculos que componen esta zona no son solo los abdominales, sino que los oblicuos, lumbares, glúteos son parte de esta estructura. Estos músculos van a permitir estabilizar nuestro cuerpo y si los desarrollamos podemos vernos beneficiados en evitar lesiones directamente en nuestra espalda.

En esta ocasión vamos a trabajar el “core” mediante el desafío del **“Comfort Challenge”**

A continuación les dejaré un link con el video del desafío. El objetivo principal es que usted sea capaz de armar una torre con confort y volver a desarmarla sin dejar la posición de plancha alta (apoyar las manos y pies en el suelo).

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=acbJsi4slsY&t=33s>

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



Paso 5



Si lograste armar y desarmar la torre con mucha facilidad, TE RETO A REPETIRLO 4 VECES SIN ABANDONAR LA POSICIÓN INICIAL DURANTE EL ARMADO Y DESARMADO!

*Este ejercicio lo puedes aplicarlo en 3 series de 1 minuto de armado y desarmado.

*Si no tienes 6 rollos de confort, no te preocupes...Utiliza la cantidad de rollos que tengas en tu casa.

!!! BONUS TRACK !!!

Luego de haber completado este desafío, y si sentiste que fue muy fácil, te invito a realizar el nivel 2 del "Confort Challenge" que tengo para ti!!!

Consiste en armar la misma torre con los rollos de papel, PERO UTILIZANDO TUS PIES....

Te dejo el link para que visites el video y puedas realizarlo en tu casa!!

Video: https://www.youtube.com/watch?v=VEn_E1MQEFM

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



Luego de haber dominado el desafío, debes trasladar 4 veces seguidas la torre de un lado a otro.

*Este ejercicio lo puedes aplicar en 3 series de 1 minuto trasladando los rollos de confort.

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=YQQfhLVR7c>

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) el día viernes 26 de junio hasta las 18.00 hrs.