



## Guía de Trabajo Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: IVº medio

### OBJETIVOS:

- 01.- Desarrollar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular mediante ejercicios de intensidad baja a moderada, manteniendo conductas de autocuidado como lo son la movilidad articular, calentamiento y estiramiento al finalizar la rutina.
- 02.- Registrar cada una de las sesiones de entrenamiento mediante el cuadro de registro.

**INSTRUCCIONES:** Este documento posee una variedad de ejercicios y actividades físicas que debes ejecutar en sus casas, dando la libertad de elegir alternativas que se acomoden a tu espacio. Es importante que usted registre cada sesión de entrenamiento realizado durante la semana, para de esta manera tener un orden de nuestras rutinas. El registro de entrenamiento mas el video de la semana debe ser enviado el día 15 de mayo hasta las 18:00 hrs.

**Estudiantes:** como cierre de esta actividad aplicamos nuevamente estas rutinas de entrenamiento en sus casas, pero necesito que el día 12 de junio se envíe el último video semanal en conjunto con el registro de actividad (fecha, tipo de ejercicio, frecuencia cardíaca). Cualquier duda o consulta preguntar vía email.

**Cúidense mucho y a entrenar!!**

**¡¡YO ENTRENO EN CASA!!**

Estimados estudiantes, les envío un cariñoso saludo a cada uno de ustedes y espero que se encuentren muy bien en sus casa. Les comparto este documento con la finalidad de que ustedes puedan realizar diversas actividades físicas en la comodidad de sus casas.

Observando y vivenciando todas las limitaciones que no lleva mantener en estos tiempos la cuarentena, la práctica de actividad física y ejercicios son una herramienta fundamental e indispensable para poder cuidar nuestra salud física y mental. Aquello nos ayudará a mejorar nuestra condición física y va a permitir liberar las sensaciones de estrés, ansiedad, entre otros.

Es por ello que he desarrollado este documento en donde podrás ejecutar ejercicios enfocados a las diversas capacidades físicas conocidas en las clases y guías anteriores.



**NOTA**

Esta rutina de ejercicios debes aplicarla al menos 3 veces por semana y por el tiempo que tu desees. Solo debo aclarar que el registro de las actividades debes hacerlo hasta el 19 de junio.

1. **Movilidad articular y calentamiento:** En este video aplicamos ejercicios preparatorios a la rutina de ejercicios para de esta manera evitar lesiones. Para ver video pincha aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

\*Alternativa n°2: puede ejecutar el siguiente video como calentamiento <https://www.youtube.com/watch?v=Djcl1wikmLw>

\*Alternativa n°3: puede utilizar una cuerda para saltar durante 5-10 minutos.

2. **Rutina de ejercicios:** Esta rutina esta basada en la capacidad física de la fuerza con los siguientes ejercicios:

**PRIMER SET**

1. Sentadillas: 3x15 a 20 repeticiones
2. Flexiones de codos: 3x12 a 15 repeticiones
3. Elevaciones de cadera: 3x15 a 20 repeticiones
4. Subir y bajar: 3x 12 a 15 repeticiones

***Descanso de 2 minutos***

**SEGUNDO SET**

1. Estocadas: 3x15 a 20 repeticiones
2. Extensiones de tríceps: 3x10 a 15 repeticiones
3. Elevaciones de talones: 3x10 a 15 repeticiones
4. Saltos laterales: 3x20 a 30 segundos

***Descanso de 2 minutos***

**TERCER SET**



1. Plancha frontal: 3x20 a 30 segundos
2. Plancha lateral (un costado): 3x20 a 30 segundos
3. Plancha lateral (otro costado): 3x20 a 30 segundos
4. Extensión lumbar y dorsal: 3x20 a 30 segundos

Mediante el correo le enviaré videos demostrativos para que puedan observar como se realiza el ejercicio y la técnica que deben utilizar para hacerlo de la forma correcta.

#### NOTA

Importante señalar que debe finalizar las 3 series del primer set de ejercicios para continuar con el segundo set, y lo mismo con el tercero.

\*Alternativa n°2: puede aplicar los ejercicios que se ejecutan en el siguiente video  
<https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU>

\*Alternativa n°3: puede aplicar los ejercicios que se ejecutan en el siguiente video  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vq7qvUj6CXs>

### 3. Vuelta a la calma

Va a ejecutar una rutina de flexibilidad de manera libre, utilizando ejercicios que impliquen la musculatura utilizada durante la actividad física realizada (ejercicios utilizados frecuentemente en clases de educación física)

Adjunto video para orientar trabajo de flexibilidad:

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



## REGISTRO DE EVIDENCIA

### 1. Cuadro de registro

El siguiente cuadro corresponde al registro que ustedes deben realizar del día, el tipo de actividad física realizada y la medición de la frecuencia cardíaca antes, durante y 1 minuto después del ejercicio. Las actividades físicas las debe realizar **3 veces por semana** y puede utilizar **cualquiera de las 3 alternativas** para realizar en sus casas.

Para registrar su frecuencia cardíaca debe hacer lo siguiente:

1. Medir su frecuencia cardíaca antes de comenzar las rutinas de ejercicio.
2. Medir su frecuencia cardíaca apenas finalice los ejercicios de su rutina
3. Luego esperar 1 minuto para volver a medir su frecuencia cardíaca.

*Ejemplo:*

Día/Fecha	Actividad física realizada	Frecuencia cardíaca		
		Antes de empezar	Al finalizar los ejercicios	1 minuto después
1. 05/05	Entrenamiento nº1	67 ppm	164 ppm	120ppm

La medición de la frecuencia cardíaca nos va a permitir observar como se modifica al momento de ejecutar una rutina de ejercicios, por lo que nos entrega información de la intensidad en que hemos trabajado. La medición de la frecuencia cardíaca 1 minuto después sirve para ver que tan rápido te recuperas luego de aplicar la rutina de ejercicios, por lo que puedes utilizarla para observar las mejoras personales.

### 2. Grabación de video

Para corroborar que estás realizando los ejercicios correctamente, debes realizar **una grabación de los ejercicios que aplicas en tu semana**, 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.



**SOLO PIDO 1 VIDEO SEMANAL PARA VER TUS AVANCES PERSONALES**

**Cuadro de registro**

Nombre alumno:

Curso:

Día/Fecha	Actividad física realizada	Frecuencia cardíaca		
		Antes de empezar	de Al finalizar los ejercicios	los 1 minuto después
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

*Confío plenamente en ti, que si estás realizando las actividades propuestas y con esto te podré evaluar, además de corregir ejercicios y posturas para tu mejor realización mas adelante. Te invito a que hagas participar a tu familia de estas rutinas para que todos adquieran los beneficios que trae consigo la práctica de actividad física.*

*Vamos que tu puedes!!!*



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA

