



Guía de Trabajo

Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”

NOMBRE: _____ FECHA: _____ CURSO: IIº medio

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, dando la libertad de elegir alternativas que se acomoden a tu espacio. Esta guía debe ser enviada el día 14 de agosto 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



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 core. Anteriormente abordamos en una guía este contenido, por lo tanto hoy vamos a refrescar la memoria sobre cual es esta zona. Definido en breves palabras, es la zona central de nuestro cuerpo que se compone de cierta musculatura para darle estabilidad y soporte al tren superior e inferior. Trabajar esta zona nos ayuda a disminuir significativamente los malestares de espalda, lesiones, malas posturas, etc. Para poder aplicar estos ejercicios, deben ingresar al siguiente link y seguir las demostraciones por los instructores:

- <https://www.youtube.com/watch?v=jJiMFZ0xgA8>

Terminada esta rutina descansas 2 minutos y luego aplicas la siguiente:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Euu12r5x5C4>

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