



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 26 de junio 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, pero primero que todo,. ¿Qué es el core?. 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.