



GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II SEMESTRE
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: IV ° Medio
PROFESOR: Sergio Valenzuela González

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Objetivo(s) de Aprendizaje: Mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales

OF: 1-3 Programa de entrenamiento, deporte y recreación.

Recomendación: realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

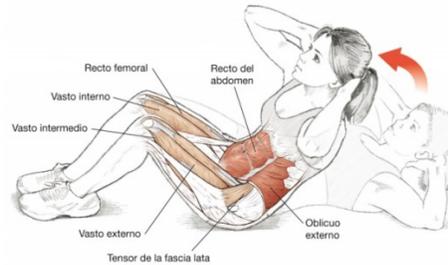
- El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una mejor calidad de vida, todo lo cual está determinado por la sistematicidad con que lo practican.
- **EL CALENTAMIENTO:** permite la oxigenación del cuerpo. Los ejercicios y el movimiento corporal aumentan la descomposición del oxígeno e incrementa su nivel en sangre, mejorando así el rendimiento. Reducir el dolor.





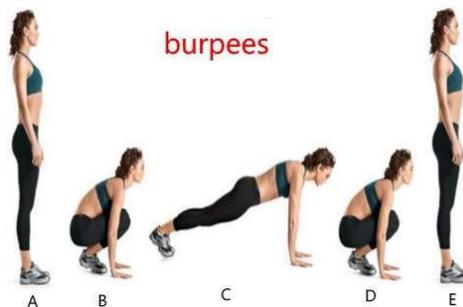
ABDOMINAL CORTO

Es un ejercicio localizado que evita que el **abdomen** se vaya hacia adelante. Se hacen con las piernas flexionadas, con la pierna despegada del pecho, las manos en la nuca, los codos bien abiertos y la espalda bien apoyada.



BURPEE

Es un ejercicio de resistencia cardiovascular que involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos: En cuclillas con las manos sobre el suelo. Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo. Se vuelve a la posición de la letra A.



ABDOMINALES SENTADO

Inclínate hacia atrás y eleva las piernas con las rodillas flexionadas. Estira y encoje las rodillas haciendo fuerza con el abdomen.





SENTADILLAS

Es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza. Trabaja directamente los músculos de muslo, músculos de la cadera y glúteos, haciendo la cantidad de series y repeticiones recomendadas podrías lograr la parte baja que deseas y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas.



PLANCHA CODOS

Es un ejercicio que se trabaja bajo la presión de la fuerza de gravedad. En posición de cúbito ventral, boca abajo, y con los pies apoyados, la espalda tiene que estar alineada a la cabeza que mira hacia abajo. La zona lumbar también debe estar alineada. Hay que contraer los glúteos y el abdomen para lograrlo.



ELONGACIÓN: Está considerada como parte esencial de cualquier rutina de acondicionamiento físico, una forma de disminuir el riesgo de lesiones, prevenir inflamaciones y disminuir el dolor después de haber realizado los ejercicios. Consejos para elongar: escuche a su cuerpo y haga lo que pueda



