



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Guía de Educación Física N°5.

Segundos Medios.

Nombre del alumno:

Curso:

OBJETIVO.-

OA 3 Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable .

De acuerdo a lo explicado en las guías anteriores, deberás ser capaz de :



Ejecutar los siguientes ejercicios eligiendo la opción que tú quieras (A o B) si quieres también puedes ejecutar las dos, la sesión debe durar por al menos 60 minutos, tomando en consideración el autocuidado correspondiente, la ejecución dentro de tu entorno domiciliario y la hidratación adecuada.

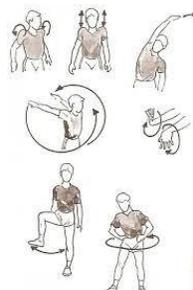


Debes ejecutar 3 series, cada una de ellas tendrán 10 a 15 repeticiones, tomando en consideración que:

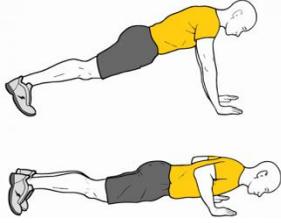
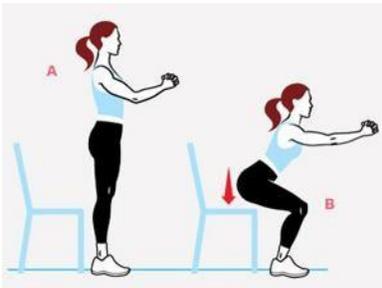
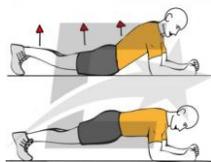
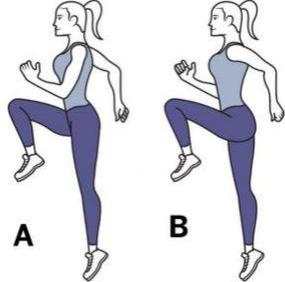
- ❖ Debes buscar la auto superación
- ❖ Realizar evaluación de pulso tras cada serie y compara con ejecuciones anteriores.
- ❖ Tomar el descanso necesario entre ejecución y ejecución, desde los 30 segundos y según tu propia recuperación.
- ❖ Recordar que los ejercicios físicos, sirven también para mantener tu mente sana y proteger tu cuerpo.
- ❖ También es válido señalar y recordar una correcta alimentación; mantener hábitos de higiene básicos, como lavados de manos, entre otros.

Recuerda siempre que **debes quedarte en casa.**

Calentamiento previo: comienza con elongaciones de abajo hacia arriba o viceversa; movilidad articular (brazos, piernas): elevación de rodillas en el lugar (skipping); taloneo (talones a los glúteos), esto a modo de elevar la temperatura corporal, evitando posibles lesiones.



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Descripción ejercicio	OPCIÓN A	OPCIÓN B
<p>Iniciarás la serie de ejercicios con fuerza del tren superior (brazos), ya sea, con o sin apoyo de rodillas en el suelo, buscando superar el rendimiento anterior.</p>		
<p>Acto seguido, se trabaja la fuerza del tren inferior (piernas), realizando sentadillas.</p>		
<p>A continuación, realizarás abdominales. Recuerda apoyar toda la espalda en el suelo, brazos al frente o cruzados al pecho y elevación del tronco no superior a los 45 grados, manteniendo siempre las rodillas flectadas.</p>		
<p>Seguimos con burpees, respetando el orden de los movimientos. Puedes realizarlos con o sin saltos.</p>		
<p>Con posterioridad, ejecutarás planchas, manteniendo la postura correcta.</p>		
<p>Cerramos la serie con saltos en tijeras o con elevaciones de rodillas en el lugar.</p>		

**LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Cuando termines todas las series y repeticiones realiza la **vuelta a la calma** con ejercicios de estiramientos y movilidad articular.



Autoevaluación.

Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guía.

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
Realizas actividad física diaria.				
Realizas tus ejercicios de acuerdo a lo solicitado.				
Te has superado en tu rendimiento				
Evalúas tu pulso constantemente				
Mantienes una alimentación sana.				

Instrucciones a seguir para la entrega de la guía:

1.- Enviar a los siguientes correos las respuestas solicitadas:

maribel.leiva@maxsalas.cl
paolabobadilla@maxsalas.cl
gallardo_salce@hotmail.com

2.- Si no posees los medios para hacerlo, desarrolla las consultas o tareas en un cuaderno, el cual deberás presentar al regreso a clases.

3.- En ambos casos, deberás colocar tu nombre y curso de forma clara, para de esa manera identificar al/la estudiante