 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMERO MEDIO**

**SEMANA 13 (27/07 al 31/07 de 2020)**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**O.A. 3 PRIORIZACIÓN CURRICULAR**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

Objetivo de la clase: Crear una rutina de ejercicios para musculatura.

**Complete las siguientes actividades**

1. Crear un calentamiento básico para las rutinas que se enuncian a continuación.
2. Crear una rutina de ejercicios para la musculatura del miembro superior, que contemple un mínimo de 4 ejercicios y 3 series de cada uno.
3. Crear una rutina de ejercicios para la musculatura del miembro inferior, que contemple un mínimo de 4 ejercicios y 3 series de cada uno.

**Nota: Debe crear de forma escrita la rutina y posteriormente debe ejecutarla.  
El calentamiento básicamente consiste en activar la musculatura que se va a trabajar con ejercicios suaves para posteriormente realizar uno más intenso.**Ejemplo de un ejercicio

Flexo extensión de brazos: 3 series de 10 repeticiones con 60 segundos de descanso entre cada serie. MS (Miembro Superior).

**Preguntas:**  
¿Cuál fue el musculo más difícil de trabajar en ambas rutinas?

De 1 a 10 ¿Qué tan cansado quedé después de terminar la rutina? Siendo 1 el nivel de menor cansancio y 10 el nivel de cansancio más extremo de acuerdo con su composición corporal.  
Envía tu rutina escrita, dudas o inquietudes al correo: [Leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:Leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)   
Profesor: Leandro Garrido