 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMERO MEDIO**

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

**Fecha: 17 de agosto 2020**

**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.

**Actividades:**

Realice la siguiente rutina de ejercicios y luego responda las preguntas  
  
Crear un calentamiento para la siguiente rutina:

4 series de abdominales de 30 abdominales cada uno descansando entre cada serie 30 segundos [30x4x30”]

3 series de flexo extensión de brazo de 10 repeticiones cada serie descansando 45 segundos entre cada serie [10x3x45”]

Llene 2 botellas con 1 litro de agua, asegúrese que estén bien selladas y luego tome con una mano cada botella. Posteriormente realice flexión de codo en 4 series de 10 repeticiones cada serie con descanso entre cada tanda 45 segundos [10x4x45”]

Por último, debe sentarse en una silla tomar una botella con ambas manos y llevar los codos a la altura de las orejas luego de eso realizar extensión de codo en 4 series de 10 repeticiones con descanso de 45 segundos entre cada serie. [10x4x45”]

Preguntas:

¿Qué ejercicios eligió para el calentamiento? ¿Por qué?

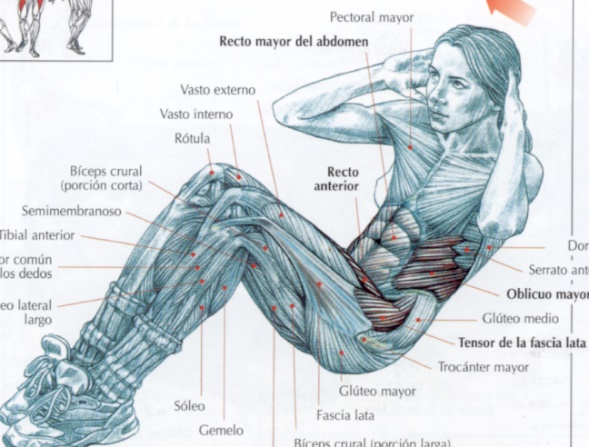
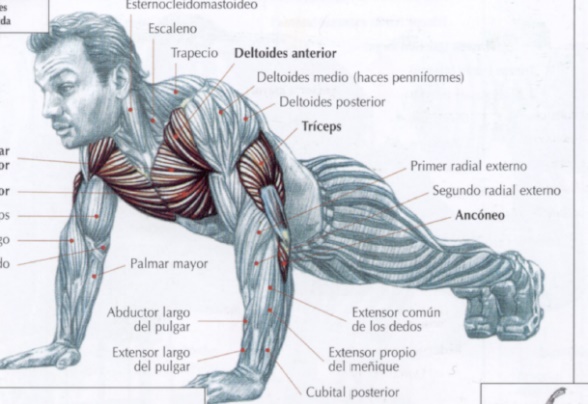
En una escala de 1 a 10 ¿qué tan intensa sintió la rutina? Siendo 1 el valor de menor intensidad y 10 máxima intensidad

**Ticket de salida:**

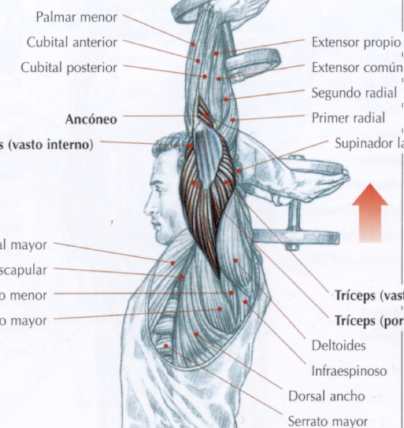
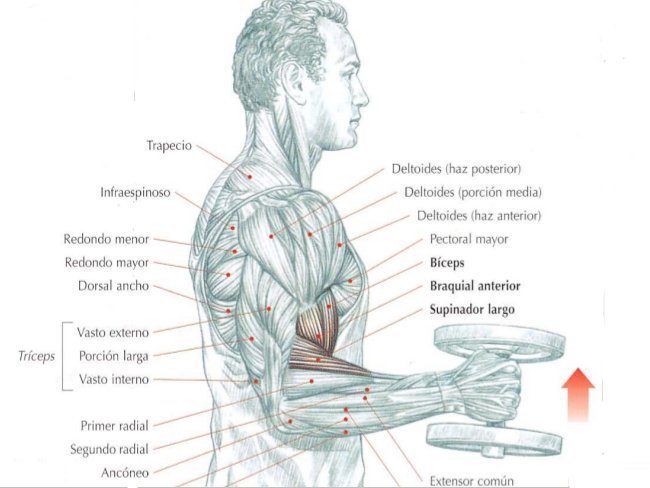
(Sólo lo contestan los estudiantes que van a retirar guías impresas al Liceo)

* Nombre la musculatura que trabajó en cada ejercicio

Imagenología de ejercicios a realizar



Abdominal Flexo extensión de brazos (lagartijas)



Extensión de codo sentado Flexión de codo agarre tipo martillo

Dudas o inquietudes: [Leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:Leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)   
Profesor: Leandro Garrido