 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA SEGUNDO MEDIO**

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

Profesor: Leandro Garrido

**Fecha: 7 a 11 de septiembre 2020**

**OA 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 guía.  
Realizar una rutina de ejercicios enfocada al entrenamiento de la musculatura del miembro inferior.

**Actividades:**

Crear una rutina para trabajar la musculatura del miembro inferior (cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos)  
  
La rutina debe contener:

-Un calentamiento en donde incluya movilidad articular y elongación  
- Nombre del ejercicio y descripción de este  
- Cada ejercicio debe tener un numero de repeticiones, una cantidad de series, y un tiempo de pausa entre cada serie.  
- Al menos 4 ejercicios diferentes que completen la rutina del miembro inferior.  
- Debe ejecutar su rutina.

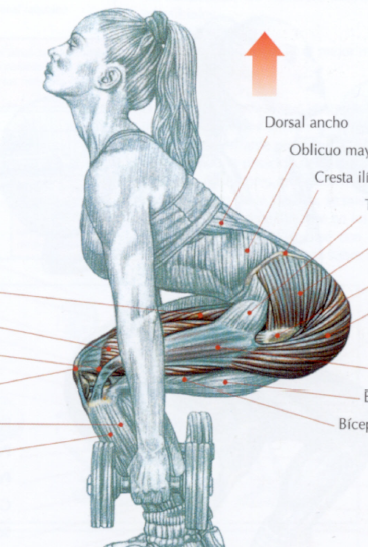
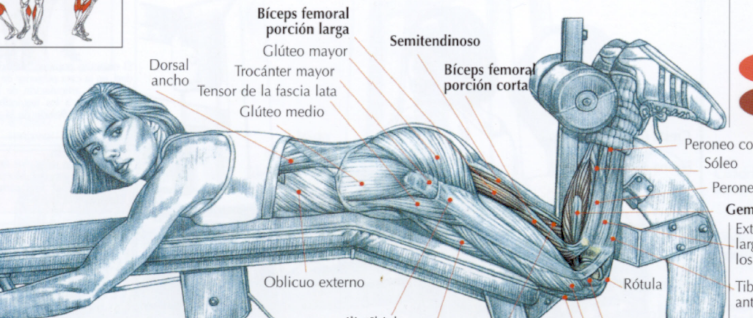
Ticket de salida:

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

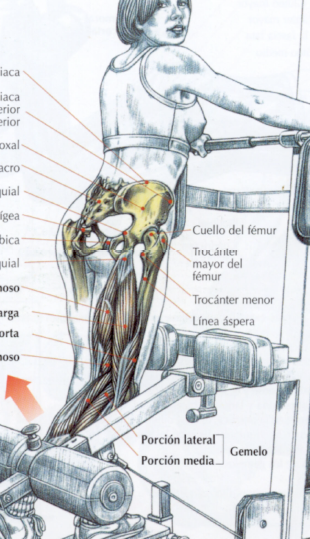
1) Nombre la musculatura que trabajó en cada ejercicio   
2) ¿En qué momento se hidrató?  
3) de 1 a 10 que tan intensa sintió la rutina siendo 1 el nivel de menor cansancio y 10 el nivel de cansancio extremo

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

Imagenología de músculos a trabajar



Cuádriceps y glúteos Isquiotibial



Isquiotibial y gastrocnemio Gastrocnemio