 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**Fecha: 17 de agosto 2020**

**GUIA EDUCACIÓN FÍSICA TERCEROS MEDIOS**

**O.A. PRIORIZACIÓN CURRICULAR**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Objetivo de la guía.  
Realizar una rutina de ejercicios enfocada al entrenamiento de la musculatura del miembro superior.

**Actividades:**

Realice la siguiente secuencia de actividades y luego responda las preguntas  
  
1) Crear y realizar un calentamiento para la siguiente rutina:

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

4 series de flexo extensión de codo de 10 repeticiones cada serie descansando 45 segundos entre cada serie [10x4x45”]

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 5 series de 10 repeticiones cada serie con descanso entre cada tanda 45 segundos [10x5x45”]

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 5 series de 10 repeticiones con descanso de 45 segundos entre cada serie. [10x5x45”]

2) Realice o ejecute la rutina anteriormente señalada.

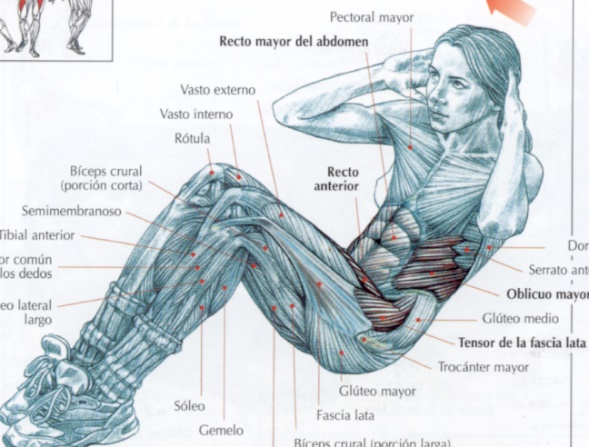
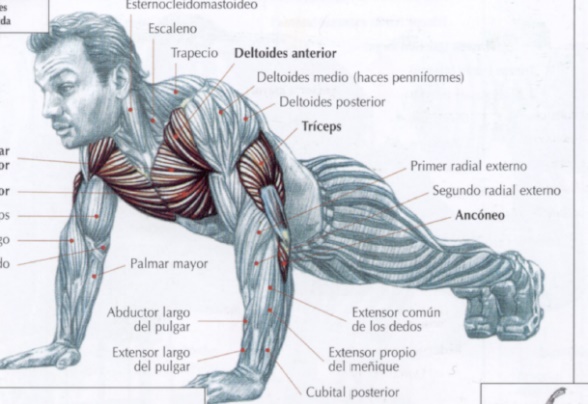
Preguntas:

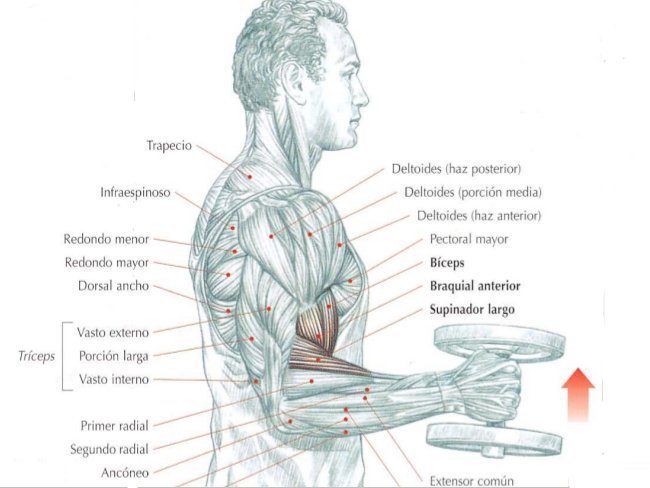
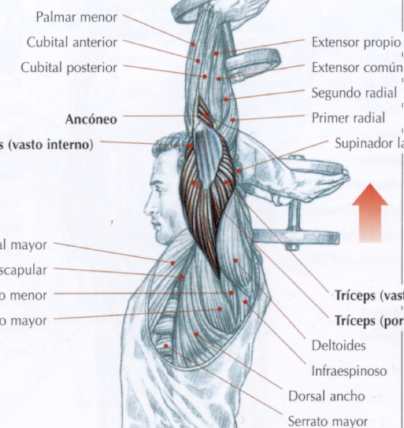
¿Qué ejercicios eligió para el calentamiento? ¿Por qué?

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:  
Nombre la musculatura que trabajó en cada ejercicio.

Imagenología de ejercicios a realizar



Abdominal Flexo extension 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