 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**EDUCACION FISICA**

**CUARTO MEDIO**

**SEMANA 10 (01-05 de Junio)**

**O.A.3:** Aplicar un plan de entrenamiento para alcanzar una condición física saludable, desarrollando fuerza y resistencia muscular.

**Objetivo de la clase:** mejorar la fuerza y resistencia anaeróbica.

**RUTINA**

* Registra tu pulso en reposo
* Continua con 5 minutos de estiramiento y respiración nariz-boca
* Rutina de fuerza en entrenamiento **“tabata work out x cuatro”**.
* Para hacer el entrenamiento debes ir a you tube y luego pinchar “tabata work out x cuatro”**.**
* Cada ejercicio se repite durante 20 segundos
* En cada ejercicio pone énfasis en la técnica correcta de piernas-brazos-manos y pies, que presentan los alumnos del “video”.
* Finalizado el **“tabata work out x cuatro”** realiza una pausa de 5 minutos para descansar, hidratar y elongar
* **Desplazamiento de fuerza**
* Marcar un punto de inicio, luego 3 metros aproximado de distancia de forma paralela horizontal y desplazarse dentro de ella de la siguiente forma:
* - En posición de plancha como punto de partida deben desplazarse lateralmente, manteniendo la postura de “plancha” cada vez que se desplaza  
  **nota:** para que lo hagas de forma correcta se adjunta video <https://www.youtube.com/watch?v=NYsm5iRo09M>
* - Luego desde la misma posición deben realizar elevaciones de brazo 3 veces con cada extremidad superior o con cada brazo. Es decir: realiza la acción de plancha, realiza elevaciones de brazo paralelas a su cabeza, se desplaza y repite la acción dentro de la distancia determinada  
  **nota:** se adjunta video para la realización correcta del ejercicio <https://www.youtube.com/watch?v=lH5HtyUZRSI>
* - Luego realiza una sentadilla profunda y se desplaza dentro de la distancia señalada de forma lateral sin perder la postura (ejercicio conocido como desplazamiento de enanitos).

**nota:** para una correcta ejecución del ejercicio se adjunta video <https://www.youtube.com/watch?v=TSmA_-i4UoQ>

* Una serie de 40 abdominales tipo “Crunch”  
  **nota:** se adjunta video para la realización correcta del ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>

* Registra tu pulso a penas finalice el entrenamiento.
* Finaliza con 2 a 3 minutos de estiramiento, luego ducharse.

**INSTRUCCIONES**

* La rutina de entrenamiento debes realizarla en casa (patio, dormitorio, living, comedor etc.)
* Hidrata 10 minutos antes de empezar y al finalizar el entrenamiento
* Debes repetir la rutina de **2 veces por semana**, (día por medio)
* El entrenamiento dura 17 minutos y debes hacerla antes de almuerzo o antes de la hora de once.
* Haz los ejercicios tal cual los ves o a tu ritmo propio.
* Entre cambio de ejercicios respira nariz-boca.
* Si algún ejercicio no lo puedes hacer, reemplázalo por otro de tu gusto
* **El envío de las respuestas es** al correo [ricardocarrascom@hotmail.com](mailto:ricardocarrascom@hotmail.com)

**EVALUACION DEL TRABAJO**

1. Que pulso tuviste en reposo? (al comienzo) y al final del entrenamiento.
2. Según el entrenamiento que hiciste que objetivos tienen los 2 primeros ejercicios?
3. Qué ejercicio te gusto más y porque?
4. Qué ejercicio te gusto menos y porque?
5. Cuantas veces hiciste este entrenamiento en la semana?
6. De acuerdo al entrenamiento tabata cual es el último ejercicio que hiciste?
7. ¿Qué opinión tienes acerca de la nueva incorporación de abdominales tipo crunch?

**Nota:**

Por si olvidaste como se toma el pulso, recuerda que puedes sentirlo en las carótidas (cuello), radial (muñeca) o directo al corazón. El tiempo para el registro del pulso es de 6 segundos y no olvides agregar un 0 al final, ejemplo si te da 13 es igual a 130 y si te da 6 es igual a 60.