 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CUARTO MEDIO**

**(29/06 al 03/07 de 2020)**

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

**O.A.3**

Aplicar un plan de entrenamiento personal considerando características funcionales de edad y sexo para alcanzar una condición física saludable

Objetivo de la clase: Crear rutina de ejercicios.

Profesor: Leandro Garrido

**Complete las siguientes actividades**

1. Crear en base a sus conocimientos una rutina para aumentar la masa muscular  
   - nombre y describa brevemente los ejercicios  
   - La rutina debe tener mínimo 5 ejercicios sin contar el calentamiento y la vuelta a la calma
2. Crear una rutina para reducir el peso corporal

* Nombre y describa brevemente los ejercicios a realizar
* La rutina debe tener mínimo 2 ejercicios sin contar el calentamiento y la vuelta a la calma

**Nota:** la vuelta a la calma hace referencia a una vez finalizados los ejercicios, volver al estado natural del cuerpo (homeóstasis), estos pueden ser ejercicios de respiración o elongación.

1. Nombre 5 músculos voluntarios y 2 músculos involuntarios   
   - Los músculos voluntarios son los que activan de forma consciente por ejemplo el cuádriceps, al momento de patear un balón  
   - Los músculos involuntarios son los que se activan o contraen sin una orden consciente por ejemplo el corazón.
2. Nombre 4 alimentos altos en lípidos (grasas)
3. Nombre 4 alimentos altos en proteína
4. Nombre 4 alimentos altos en carbohidratos

Dudas, inquietudes y envío de respuestas al correo: [leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)