 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA CUARTO MEDIO**

**SEMANA 13 (27/07 al 31/07 de 2020)**

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

**O.A.1 PRIORIZACIÓN CURRICULAR**

Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

Objetivo de la clase: Crear una rutina de ejercicios para musculatura.

**Complete las siguientes actividades**

1. Crear una rutina de ejercicios para la musculatura del miembro superior incorporando el lenguaje de gimnasio. Mínimo 5 ejercicios
2. Crear una rutina de ejercicios para la musculatura del miembro inferior incorporando el lenguaje de gimnasio. Mínimo 4 ejercicios

**Nota: Debe crear de forma escrita la rutina y posteriormente debe ejecutarla  
Ejemplo de lenguaje de gimnasio: Flexo extensión de brazos 10x4x60”  
siendo 10 el número de repeticiones, 4 la cantidad de series y 60” la pausa entre series.**

Preguntas:  
¿Cuál fue el musculo más difícil de trabajar en ambas rutinas?

De 1 a 10 ¿Qué tan cansado quedé después de terminar la rutina? Siendo 1 el nivel de menor cansancio y 10 el nivel de cansancio más extremo de acuerdo con su composición corporal.

Enviar tu rutina y respuestas, dudas o inquietudes al correo : [leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:Leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)   
Profesor: Leandro Garrido