

EDUC.FISICA-TERCEROSAB-OA6-GUIA-24-SEMANA-27

Objetivo: Ejecutar rutina de entrenamiento funcional para fortalecer la musculatura del tren superior e inferior. .

O A 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Indicadores:

*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 19 al 23 de Octubre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada cuadro de color celeste.
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.(El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recordemos

¡Hola! ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas podido trabajar con el nuevo sistema de entrenamiento llamado funcional. Recuerda que el **entrenamiento funcional** tiene la gran cualidad de que se puede adaptar a cualquier persona, y que se complementa perfectamente con todos los deportes y con el entrenamiento de fuerza. De hecho, es aconsejable combinarlos para optimizar los resultados, puesto que, si se compara el cuerpo humano con una cadena, es adecuado fortalecer los eslabones individualmente (entrenamiento de fuerza) y su funcionamiento global (entrenamiento funcional) para obtener los mejores resultados.

Los ejercicios más sencillos del entrenamiento funcional se deben hacer en, al menos, tres sesiones con 20, 15 y 10 repeticiones.

Contenido

Durante esta semana te invito a continuar con el entrenamiento funcional, realizando 4 series de los siguientes ejercicios, con tiempo de 30 segundo de trabajo por 10 segundo de descanso. Un entrenamiento funcional te permite fortalecer tus músculos y desarrollar la fuerza.

- 1.-**Rodillas arribas** : ejercicio de activación
- 2.-**Escaladores** : ejercicio de fortalecimiento muscular del tren inferior
- 3.-**Flexiones de brazos** : ejercicio de fortalecimiento de brazos, pectoral y deltoides (tren superior)
- 4.-**Sentadillas con apertura**: fortalecimiento de cuádriceps y glúteos. (tren inferior).
- 5.-**Burpees** : fortalecimiento muscular general (tren superior e inferior)

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular y estiramiento (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Ropa cómoda para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y realiza la secuencia de ejercicios descritas arriba.



<http://youtube.com/watch?v=pgjARsPPB-4>

Paso 3: estiramiento y vuelta a la calma. (Conducta segura).

Propuestas de actividades de estiramientos

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblíquos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

Ticket de salida: contesta las siguientes preguntas. Una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.-¿ Qué beneficios se obtienen al realizar un entrenamiento funcional? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Te ayuda a desarrollar solo tus brazos.
- B) Permite fortalecer tus músculos y desarrollar tu fuerza.
- C) Permite desarrollar solo el tren inferior.
- D) Te ayuda a ordenar la rutina.

4. 2.-¿Qué tren es fortalecido en los siguientes ejercicios?. Selecciona una alternativa para cada uno de ellos. *

6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
Sentadillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexiones de brazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elevaciones de hombros con pesas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estocadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pantorrillas con peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios