

## EDUCACIÓN FÍSICA 4<sup>OS</sup> A y B- OA1 Y OA 6 GUA1-SEMANA 2

Profesor: Claudio Morales Olave.

Fecha de entrega: Viernes 3 de Abril.

### Objetivo de aprendizaje

Realizar rutina de ejercicios para la mejora de la condición física.

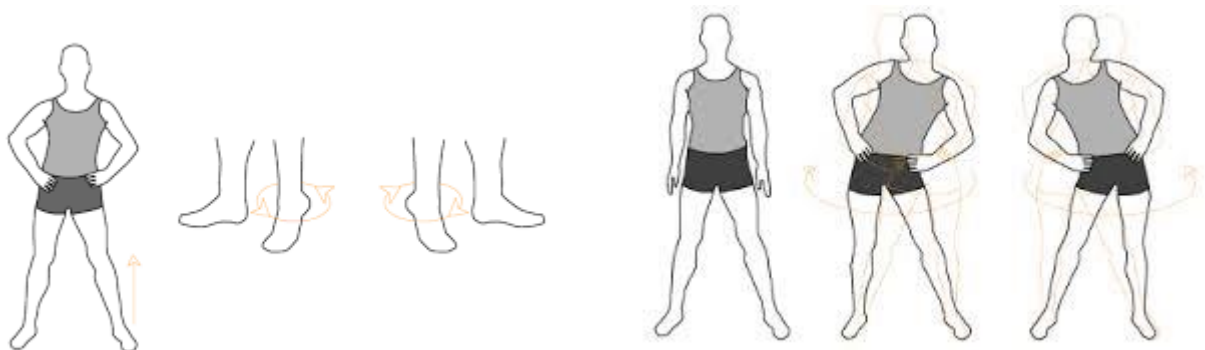
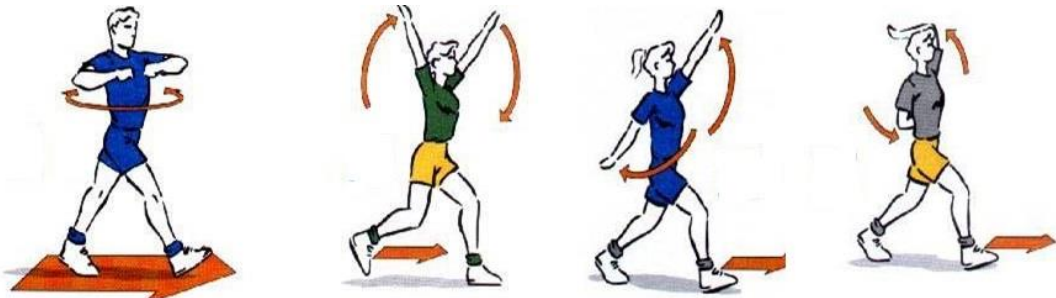
#### Condiciones de seguridad:

- Debes tener un espacio libre de objetos para así evitar los destrozos y un posible accidente.
- Pide ayuda a un adulto que supervise tu trabajo para así llevar un registro.
- Invita a tus hermanos mayores o a tus padres si desean trabajar contigo.

1. Realizar el siguiente trabajo de acondicionamiento físico en espacio reducido.
2. Crearemos un trabajo en circuito de cinco estaciones. Con un descanso de 20 segundos entre cada estación.
3. Al término de una serie completa del circuito registraremos nuestras sensaciones corporales, tales como: sudor, frecuencia cardiaca, dolores, respiración agitada, etc.
4. Este circuito se repite completo dos veces.

#### **Realizar movimientos articulares previos al ejercicio.**

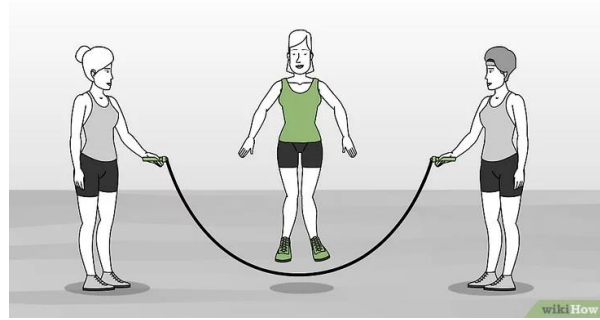
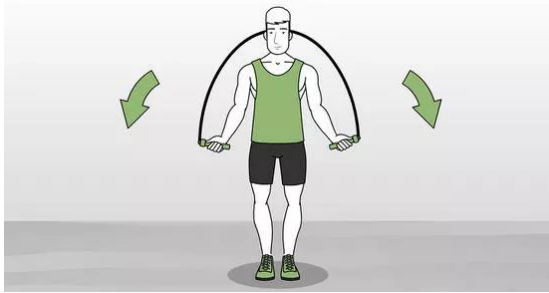
- Brazos en forma de círculos adelante y atrás, juntos y luego alternados.
- Movimientos de piernas en círculos caminando de un lado a otro.
- Soltura de muñecas y tobillos, realizar diez giros a cada lado.
- Rotación de tronco, caminar y rotar el tronco de un lado a otro con los brazos flexionados a la altura del pecho.



**Una vez realizado la soltura de nuestras articulaciones podemos dar inicio al circuito.**

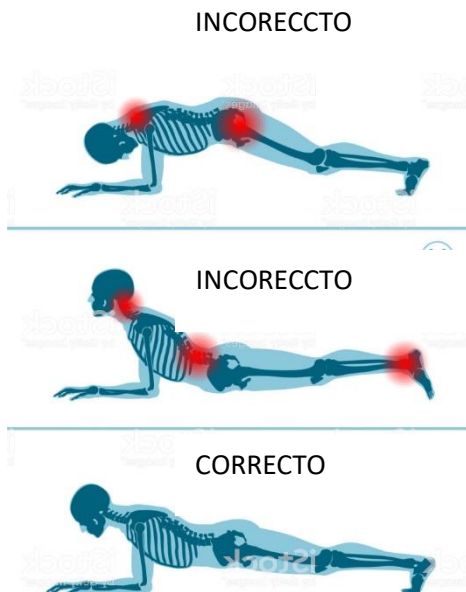
Estación 1: salto de cuerda: utilizar un cordel, cuerda, cable de plancha, etc.

- Realizar un salto de cuerda durante 1 minuto continuado a piernas juntas.
- Si lo deseas y tienes espacio de te pueden ayudar otras personas.



Estación 2: abdominales en plancha.

- Realizar abdominales en plancha durante 20 segundos
- Recuerda mantener la línea de columna en relación con tu cuello y tus piernas.



Estación 3: sentadillas, este ejercicio consiste en llevar nuestro centro de gravedad hacia el suelo. Cuidando mucho la zona de la espalda baja, zona lumbar, tal como se muestra en la imagen.

- Realizar sentadillas durante 30 segundos. Imagen N°1 sin peso adicional, variación imagen N°2



IMAGEN N° 1

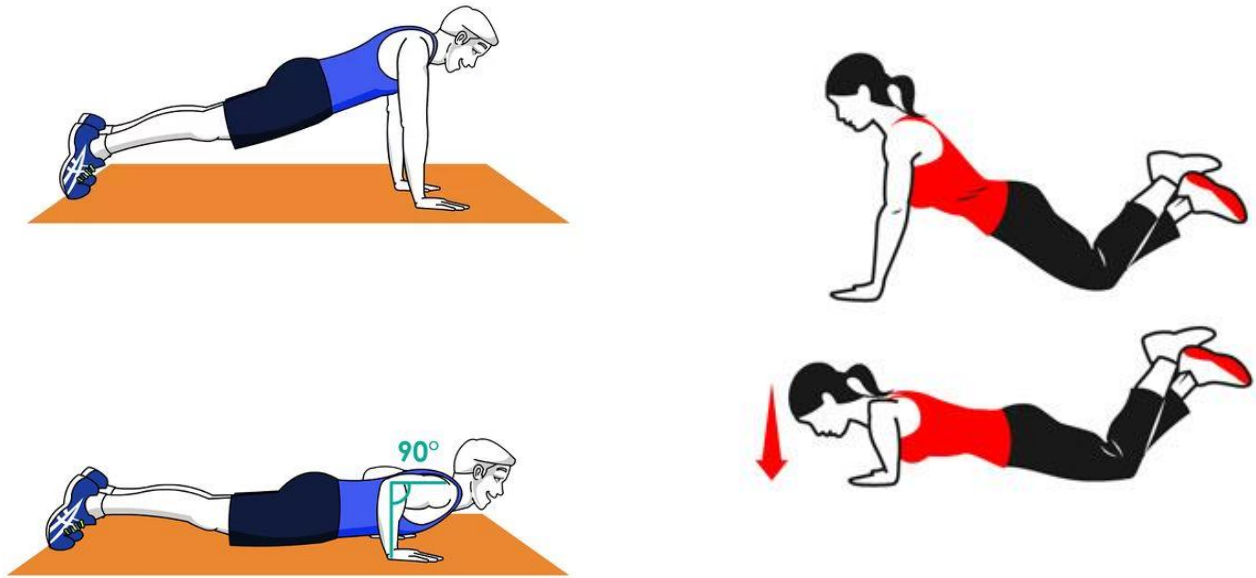


IMAGEN N° 2

Puedes usar una botella con agua como peso adicional para el ejercicio N°2

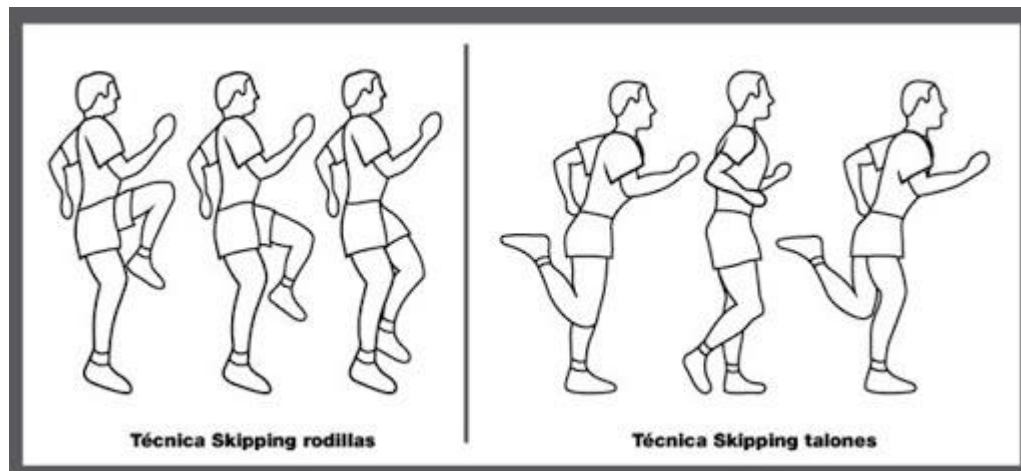
Estación 4: Flexiones de brazos en el suelo, si tienes una colchoneta es ideal, pero puedes usar una toalla doblada para tu protección en el caso de apoyo de rodillas.

- Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos durante 30 segundos manteniendo tu espalda recta, sin elevar o bajar los glúteos.



Estación 5: skipping de elevación de rodillas o de talones.

- Realizar skipping durante 30 segundos.
- La importancia del skipping de rodillas está en la elevación de estas a la altura de la cadera.
- En el caso del skipping de talones, lo ideal es que los talones toquen los glúteos.
- Recuerda que este es un ejercicio de velocidad, por lo que debes poner mucha energía al momento de realizarlo.



#### IMPORTANTE

- No olvides respetar las pausas entre cada estación.
- Después que terminaste la primera repetición del circuito te puedes hidratar un poco y esperar máximo unos 3 minutos antes de volver a comenzar.
- Recuerda que al final debes estirar todos los grupos musculares que trabajamos durante la realización del circuito.

- Registra las sensaciones corporales según corresponda a la estación y a la repetición:
- Recuerda anotar todas las sensaciones corporales que tengas, pueden ser mas de una en cada estación si es necesario tal como están en el **ejemplo**.

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO					
	Estación 1 Salto de cuerda	Estación 2 Abdominales plancha	Estación 3 Sentadillas	Estación 4 Flexiones de brazo	Estación 5 Skipping
<b>1° Repetición</b>	<b>Sin sudor</b>	<b>Mi cuerpo comienza a tiritar</b>	<b>Dolor de rodillas</b>	<b>Calambres</b>	<b>Mucho sudor Aumento de frecuencia cardiaca Respiración agitada.</b>
<b>2° Repetición</b>	Estación 1 Salto de cuerda	Estación 2 Abdominales plancha	Estación 3 Sentadillas	Estación 4 Flexiones de brazo	Estación 5 Skipping

**FECHA DE ENTREGA: Viernes 3 de Abril.**

**¡BUENA SUERTE!**