**GUIA Nº 10 EDUCACION FISICA Y SALUD 2º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Mi primera rutina de ejercicios | **Fecha: 29** de junio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** diseñar y ejecutar una rutina de ejercicios enfocada en los siguientes grupos musculares; cuádriceps, gemelos y glúteos |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 2°medio** |

Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a realizar una entretenida rutina de ejercicios en casa enfocada en los siguientes grupos musculares; cuádriceps, gemelos y glúteos.



ESTA SEMANA TRABAJAREMOS LA IMPORTANCIA DE LOS SIGUIENTES GRUPOS MUSCULARES:

**Cuádriceps:** Es el principal y más potente extensor de rodilla, es decir, su principal función es extender la rodilla para colocar la pierna completamente recta. Este es imprescindible en todo tipo de actividades cotidianas como caminar, subir y bajar escaleras o transportar peso, y en el deporte.

 **Gemelos o Gastrocnemio:** la importancia de los gemelos reside en que son un músculo que se encarga de que nuestra postura sea la correcta y de que el cuerpo se mantenga en equilibrio, de manera que los músculos de la pantorrilla se encuentran en constante contracción para dar estabilidad a las rodillas

**Gluteos:** La importancia de trabajar los glúteos, más allá de la estética. ... Los glúteos se dividen en menor, medio y mayor, siendo éste último el músculo más potente de nuestro cuerpo. Por ello, mantener unos glúteos firmes, aporta una gran estabilidad a la estructura ósea.

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD: Ejecutar rutina de ejercicios. De cuádriceps, gemelos y glúteos.INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link según corresponda y observa con atención el video, luego ponte ropa y zapatillas deportivas para realizar la siguiente actividad.<https://youtu.be/ybWrJtSS-TI> DAMAS<https://youtu.be/LCl5vaNNgDk> VARONES  |

**PASOS A SEGUIR:**

1. Busca un espacio de tu casa libre de obstáculos.
2. Realiza movilidad articular.
3. Observa el video del link y ejecuta la rutina de ejercicios que corresponde al trabajo de cuádriceps, gemelos y glúteos.
4. Investiga 3 formas para elongar cada grupo muscular trabajado en la rutina de ejercicios y ejecútalo en forma práctica una vez terminada la rutina.
5. Envíame un breve video (30 segundos como máximo) realizando dos ejercicios de elongación para cada grupo muscular.

**Recuerda enviar el punto 5 a mi correo** **psuazo@sanfernandocollege.cl**

**Plazo Máximo: domingo 5 de julio**

p

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a psuazo@sanfernandocollege.cl, los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.