**GUIA Nº 5 EDUCACION FISICA Y SALUD 3º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Rutina básica de ejercicios | **Fecha:** 08 de junio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. | |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. | |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3°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 rutina de ejercicios en casa que implique los siguientes grupos musculares; bíceps, tríceps y abdominales.



ESTA SEMANA TRABAJAREMOS LA IMPORTANCIA DE LOS SIGUIENTES GRUPOS MUSCULARES:

**BICEPS**



Es un buen mecanismo de defensa ante una caída o un accidente en el brazo.

Por otro lado, ayuda en las tareas de la vida cotidiana, por ejemplo, a la hora de ir a la compra o al mover muebles. Un bíceps fuerte te permitirá levantar más peso con menos esfuerzo salvaguardando la integridad de tu espalda.

También es perfecto para mejorar el rendimiento en otros deportes donde se utilizan los brazos, por ejemplo, en deportes como el balonmano, el voleibol, tenis, escalada… o en disciplinas donde se utilizan las piernas, así los brazos darán apoyo al tronco.

**TRICEPS**

En el idioma latín, la palabra tríceps significa tres cabezas y en realidad tiene una sola inserción por medio del tendón de este músculo con tres orígenes, siendo estos las cabezas medial, larga y lateral. La función principal del tríceps, es servir como un extensor del antebrazo dentro de lo que comprende la articulación del codo, teniendo capacidad para extender y hacer una aducción al húmero, generando el mismo efecto de extensión en el hombro de forma sinérgica, ya que el tríceps está en la zona posterior del brazo.

**ABDOMINALES**

Estos músculos son un componente muy importante en todo programa de entrenamiento deportivo, ya que junto con otros grupos musculares le otorgan al cuerpo la posibilidad de realizar una amplia gama de movimientos. Se puede afirmar que en casi todas las prácticas deportivas e incluso en acciones fisiológicas cotidianas, como toser, estornudar o dar del cuerpo, los abdominales se ven implicados. Existen músculos abdominales superiores, inferiores y oblicuos.

La región abdominal se encuentra en el centro del cuerpo, hacia el frente. Los músculos abdominales son importantes también porque trabajan en consonancia con la **columna vertebral** para asegurarle al individuo una **postura correcta**, que mantenga la**alineación corporal y la posición erguida**. Tanto es así que a estos músculos se los llama vulgarmente la ‘faja natural’. Junto con otros músculos del tronco representan el centro de la fuerza y concentran la energía y la resistencia a la fatiga. En cada esfuerzo realizado, son los abdominales los que permiten distribuir las energías hacia las piernas o los brazos, según corresponda.

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD: Ejecutar rutina de ejercicios. De bíceps, tríceps y abdominales.  INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa a los siguientes links y observa con atención los videos, luego ponte ropa y zapatillas deportivas para realizar la siguiente actividad.  <https://youtu.be/R8ff7qByTYQ>  <https://youtu.be/Riiprcv4Njk> |

**PASOS A SEGUIR:**

1. Busca un espacio de tu casa libre de obstáculos.
2. Realiza movilidad articular.
3. Observa el video del primer link y ejecuta la rutina de ejercicios que corresponde al trabajo de bíceps y tríceps, a continuación realiza la segunda rutina de ejercicios que corresponde al trabajo de abdominales.
4. Investiga 3 formas para elongar cada grupo muscular trabajado en la rutina de ejercicios y ejecútalo en forma práctica.
5. Envíame un video realizando los siguientes ejercicios que aparecen en los links de las rutinas; curl con barra y mochilas, crunches manos talones, extensión tríceps desde flexión, levantamiento bilateral sobre silla.
6. Recuerda que el video debe ser breve no más de 30 segundos, si fuera muy pesado el archivo súbelo a YouTube y envía el link a micorreo[psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl)

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