**GUIA Nº 9 EDUCACION FISICA Y SALUD 3º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Mi primera rutina de ejercicios | **Fecha:** 15 de junio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** diseñar y ejecutar una rutina de ejercicios enfocada en los siguientes grupos musculares; bíceps, tríceps y abdominales. |
| **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 diseñar su propia rutina de ejercicios en casa enfocada en los siguientes grupos musculares; bíceps, tríceps y abdominales.



Aspectos a considerar para diseñar tu propia rutina deportiva



**Calentamiento** es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento **físico** y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

**Ejercicios** que realizaras para cada grupo muscular, estos ejercicios pueden ser con o sin implementos y que puedas realizarlos en tu casa.





**Elongaciones**

## **Principales beneficios:**

• Mejora y mantiene un buen rango de movimiento, lo cual también mejora el equilibrio.

• Contribuye a prevenir caídas.

• Alivia los dolores crónicos.

• Disminuye la tensión y el estrés.

• Mejora la circulación y la concentración.

• Potencia la energía física y mental.

• Mejora la postura corporal.

• Previene lesiones durante el ejercicio.

• Previene la inflamación pos ejercicio.

ACTIVIDAD

1. Busca un espacio libre de obstaculos.
2. Realiza un calentamiento a tu eleccion.
3. Investiga 2 ejercicios para cada grupo muscular (biceps, triceps y abdominales) puedes guiarte por los links enviados en la guia anterior.
4. Contempla:
* 3 series para cada ejercicio
* 20 repeticiones
* 30 segundos de descanso entre cada serie.
1. Diseña una rutina de ejercicios contemplando los factores ejemplificados en la siguiente tabla.
2. Finaliza tu rutina realizando 5 minutos de ejercicios de elongacion.
3. Enviame la tabla en formato digital(tambien puedes realizarlo en tu cuaderno y enviarme una fotografia) a mi correo psuazo@sanfernandocollege.cl

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS****(Imagen o dibujo)** | **MUSCULOS****A TRABAJAR** | **SERIES** | **REPETICIONES** | **DESCANSO ENTRE CADA SERIE** | **TOTAL REPETICIONES** |
| Logra unos abdominales de infarto con estos ejercicios en casa | ABDOMINALES | 3 | 20 | 30 segundos | 60 |
| Trucos: El mejor ejercicio para lograr unos abdominales perfectos ... |  ABDOMINALES |  3 | 20 | 30 segundos | 60 |

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.