



## GUÍA Nº1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8ºBÁSICO MARZO 2021

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO: OA3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

**CONTENIDOS:** Resistencia cardiovascular – Fuerza muscular – Velocidad – Flexibilidad - Condición física saludable – Ejercicios – Músculos.

**ACTIVIDAD:**

### MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

Para poder reconocer los músculos del cuerpo y asociar los **Ejercicios de Fuerza Muscular** que hemos realizado, les presento el siguiente cuadro de manera de organizar nuestros conocimientos adquiridos hasta la fecha.

ZONA CORPORAL	MÚSCULO	EJERCICIO	IMAGEN
Brazos	Bíceps y pectorales	<b>Flexiones de brazos</b> , como ves en la imagen este ejercicios tiene varias maneras de realizarlo, la más sencilla es apoyando las rodillas en el suelo, lo importante es realizar la flexión con los brazos, hasta tocar con el mentón el suelo, manteniendo el tronco tenso. Si deseas realizar un ejercicio más intenso puedes realizar las <b>flexiones inclinadas</b> , ubicando los pies en una superficie más alta, de esta manera el peso del cuerpo se distribuye de manera diferente, siendo la parte superior quien soporta la mayor cantidad de peso	

Brazos	Tríceps	<p><b>Flexiones de tríceps</b>, este ejercicio lo podemos realizar en el suelo, como también apoyados en el borde de una cama, silla o sillón, lo importante es flexionar los codos y evitar el movimiento de caderas.</p>	
Brazos	Deltoides	<p><b>Vuelos laterales</b>, este ejercicio lo puedes realizar con peso utilizando mancuernas, botellas con agua o un kilo de alimento, o sin peso, si deseas una menor intensidad. El ejercicio consiste en elevar los brazos hasta la altura de los hombros, puedes mantener la posición o subir y bajar los brazos.</p>	
Tronco	Recto Abdominal	<p><b>Abdominales cortos</b>, al realizar este tipo de abdominales, trabajamos la parte superior del recto abdominal, lo que hay que tener presente es mantener los codos abiertos y elevar la espada del suelo hasta la altura de los hombros.</p>	
Tronco	Recto Abdominal	<p><b>Planchas</b>, este ejercicios es el más recomendado para trabajar el recto abdominal de manera completa, es decir la zona superior y la inferior. Lo importante es mantener la posición el mayor tiempo posible, manteniendo la vista hacia el suelo y la cola baja, para mantener la alineación de la columna vertebral.</p> <p>La <b>plancha dinámica</b> agrega una mayor intensidad al ejercicio, ya que requiere un mayor esfuerzo físico, por el hecho de balancear o mover el cuerpo mientras mantenemos la tensión corporal.</p>	
Tronco	Oblicuo abdominal	<p><b>Abdominales cruzados</b>, todos los abdominales en donde gires o hagas movimientos de rotación, trabajan los oblicuos, este músculo es el que le da forma a la cintura.</p> <p><b>Twist</b> Para aumentar la intensidad, puedo agregar un peso y balancearlo de un lado a otro, realizando giros con el tronco, mientras mantenemos las piernas elevadas.</p>	

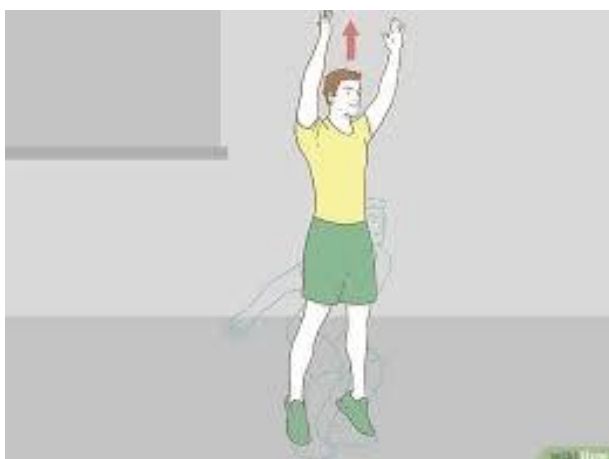
Tronco	Dorsal	<p><b>Dorsales</b> para realizar este ejercicio nos ubicamos con el abdomen en el suelo y elevamos el tronco, podemos comenzar sin elevar las piernas y cuando ya dominamos el movimiento incorporamos la elevación de ambas piernas juntas y estiradas.</p>	
Piernas	Cuádriceps y glúteos.	<p><b>Sentadillas</b>, este ejercicio lo podemos realizar manteniendo la posición o subiendo y bajando. Lo importante es realizar la postura correcta, con las piernas separadas y espalda recta, imitar el movimiento al sentarnos en una silla. Evitando que la rodilla sobrepase la punta de los pies.</p> <p>Si deseamos un ejercicio más intenso realizamos <b>sentadillas con salto</b>, donde al incorporarme realizo un salto vertical.</p>	
Piernas	Isquiotibial y glúteos.	<p><b>Estocadas</b>, este ejercicio al igual que las sentadillas trabajan los glúteos, lo importante es mantener nuestra espalda recta, y obviamente trabajar las dos piernas de igual manera. Realizamos un paso hacia adelante y flectamos la pierna de atrás, luego nos incorporamos y realizamos el ejercicio con la otra pierna.</p> <p><b>Estocadas con salto</b>, para realizar un ejercicio más intenso, al momento de incorporarme y cambiar de pierna, lo realizo con un salto.</p>	
Brazos, abdomen y piernas	Pectoral, bíceps, recto abdominal, cuádriceps	<p><b>Burpees</b>, este es uno de los ejercicios más completos ya que trabaja varios músculos a la vez, al ser una combinación de ejercicios. Realizando flexión de brazos, cuclillas y salto vertical.</p>	

Como pueden observar hemos aprendido varios ejercicios para trabajar nuestros músculos principales, es importante recordarles que antes de ejercitarnos es fundamental realizar un calentamiento que trabaje nuestra resistencia, permitiendo que aumenten nuestra frecuencia cardíaca y respiratoria, aumentando de esta manera la temperatura corpórea y la oxigenación de nuestro cuerpo.

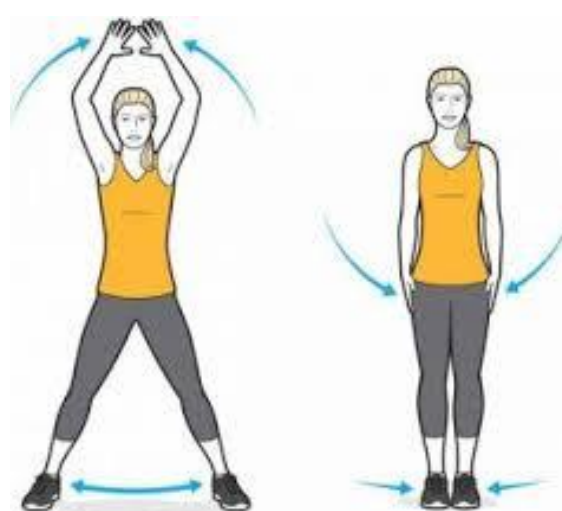
También debemos incluir el movimiento de nuestras articulaciones, para un óptimo trabajo de todo nuestro sistema locomotor. Cuando movemos las articulaciones lo hacemos de manera ordenada, ya sea, desde el cuello a los tobillos o de manera inversa, realizando movimientos circulares o de flexión y extensión, dependiendo de cada articulación.

Para iniciar nuestro ejercicio podemos realizar diversos ejercicios desarrollen nuestra **Resistencia**, como los que veras a continuación.

### Salto Vertical



### Salto de Coordinación



### Skipping Trote en el lugar



Al término de cada sesión de entrenamiento o cuando termines tu rutina de ejercicio, es importante estirar o elongar los músculos trabajados.

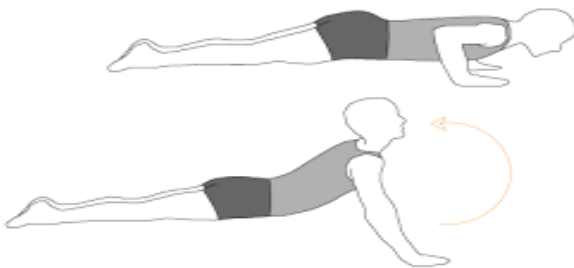
Al estirar la musculatura trabajamos nuestra **Flexibilidad**, para que el trabajo sea efectivo y tenga beneficios en nuestro cuerpo se recomienda mantener la posición por más de 10 segundos, idealmente 20 a 30, solo mantener, no insistir, ya que eso puede ocasionar que se rompan algunas de las fibras musculares.

A continuación podrás observar algunos ejemplos de elongaciones para las tres zonas de nuestro cuerpo.

### Brazos



### Tronco



### Piernas

