



GUÍA 3 TALLER DE DEPORTES 7º BÁSICO MAYO 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, **la fuerza muscular**, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

CONTENIDOS: Ejercicios musculares de fuerza

ACTIVIDADES: Lee el siguiente texto, con calma y completa la actividad solicitada, recuerda subir tu actividad a la plataforma Classroom en la fecha indicada para su revisión.






EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

Cuando trabajamos nuestra fuerza muscular, dividimos nuestro cuerpo en tres zonas corporales o en tres partes, para poder realizar un entrenamiento de nuestra fuerza de manera ordenada; dividimos a nuestro cuerpo en la **Zona Superior** que comprende a nuestros brazos y hombros, en la **Zona Media** que comprende al tronco, abdomen y espalda y la **Zona Inferior** que son nuestros glúteos y piernas.

Zona Corporal	Parte del Cuerpo
Zona Superior	Brazos y Hombros
Zona Media	Tronco, Abdomen y Espalda
Zona Inferior	Piernas y Glúteos

A continuación te presento los diversos ejercicios trabajados en nuestra clase ordenados según la zona corporal e incluido el nombre del músculo para que comencemos a familiarizarnos con ellos.

ZONA CORPORAL	MÚSCULO	EJERCICIO	IMAGEN
Zona Superior Brazos	Bíceps y pectorales	Flexiones de brazos , como ves en la imagen este ejercicio 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.	
Zona Superior Brazos	Tríceps	Flexiones de tríceps , 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.	
Zona Superior Hombros	Deltoides	Vuelos laterales , 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.	
Zona Media Tronco, Abdomen	Recto Abdominal	Abdominales cortos , 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>Zona Media Tronco, Abdomen</p>	<p>Recto Abdominal</p>	<p>Planchas, este ejercicio 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>Zona Media Tronco, Abdomen</p>	<p>Oblicuo abdominal</p>	<p>Abdominales cruzados, 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>Zona Media Tronco; Espalda</p>	<p>Dorsal</p>	<p>Dorsales 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>	
<p>Zona Inferior, Piernas y Glúteos</p>	<p>Cuádriceps y glúteos.</p>	<p>Sentadillas, 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>Zona Inferior, Piernas y Glúteos</p>	<p>Isquiotibial y glúteos.</p>	<p>Estocadas, este ejercicios 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>	



ACTIVIDAD GUÍA 3

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Responde cada pregunta de la manera solicitada.

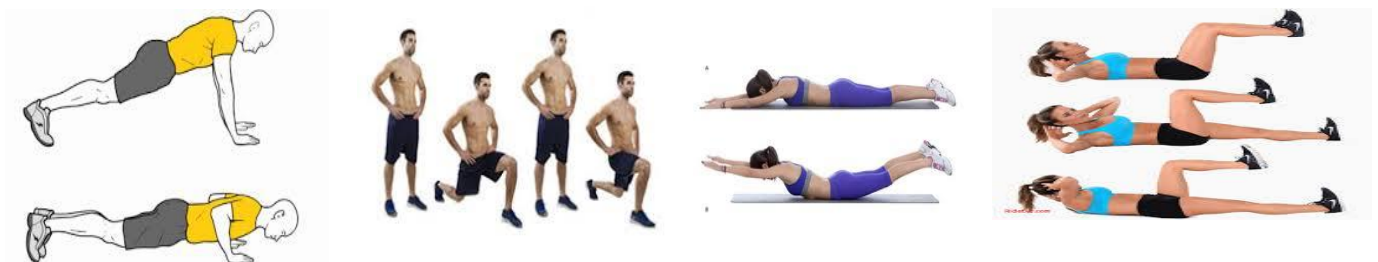
1.- Marca con una X los ejercicios que trabajan la **Zona Superior** del cuerpo (2puntos)



2.- Marca con una X los ejercicios que correspondan a la **Zona Inferior** del cuerpo (2puntos)



3.- Marca con una X los ejercicios que corresponden a la **Zona Media** del cuerpo (2puntos)



Recuerda archivar la guía.