

GUÍA 7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º BÁSICO OCTUBRE 2021

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

CONTENIDOS: Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa – Condición física - Ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad – Rutina de entrenamiento.

ACTIVIDADES

MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS

Nuestro cuerpo está formado por diversos sistemas, existe un sistema que se denomina Sistema Locomotor, ya que es el que se encarga de la realización de todos nuestros movimientos.

El sistema locomotor está formado por los huesos, articulaciones, músculos y tendones.

Para que puedas comprender de mejor manera cómo funciona el sistema locomotor, te invito a observar los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>

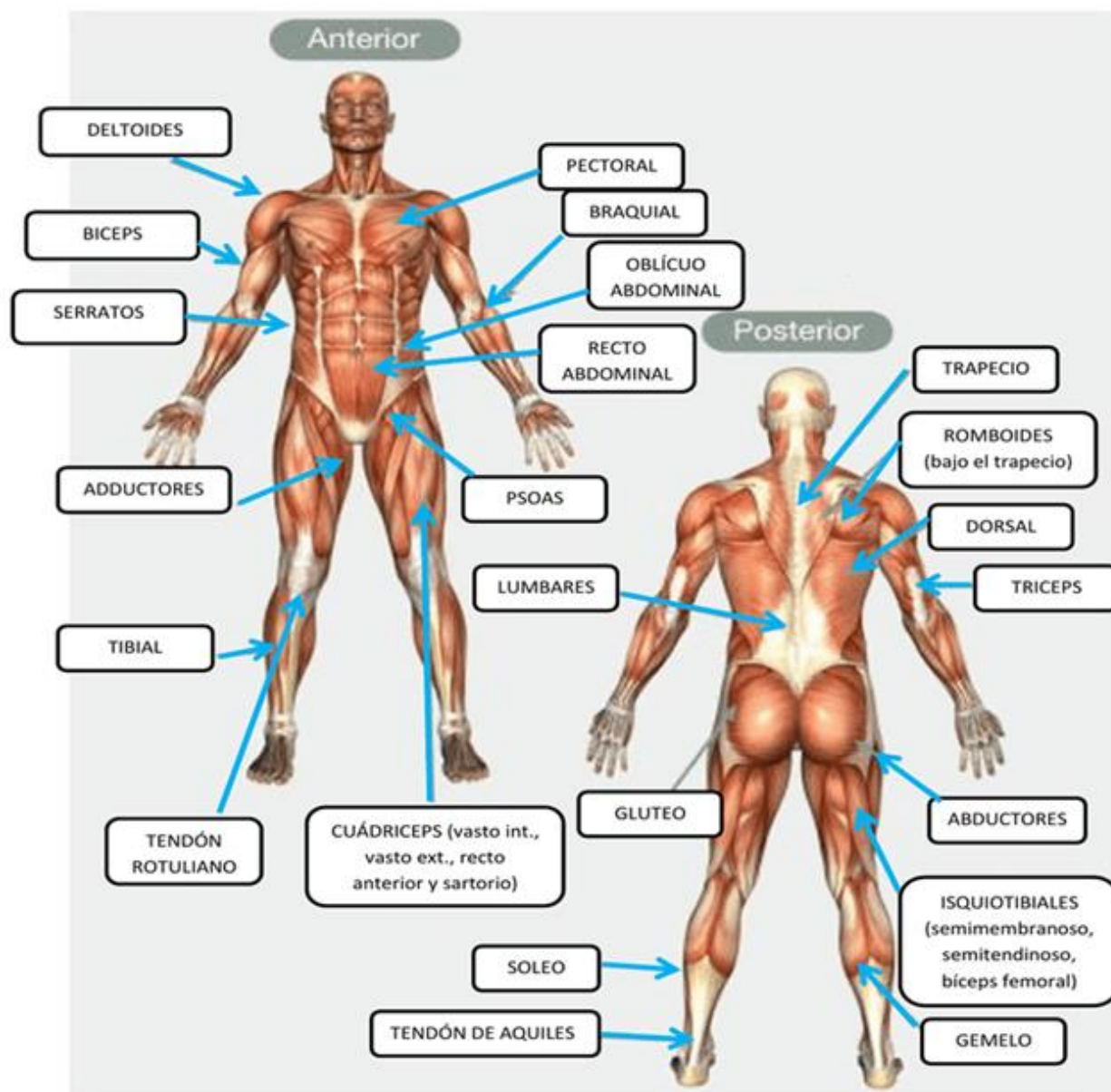
<https://www.youtube.com/watch?v=w8PnlLptHXE>

Cuando trabajamos nuestra condición física, nosotros mejoramos la elasticidad y fuerza de nuestros músculos, y también fortalecemos nuestros huesos, lo cual produce una mejora en nuestros movimientos y en nuestro cuerpo en general.



Durante el trabajo realizado hemos dividido nuestro cuerpo en tres zonas, **brazos, tronco y piernas**, de manera de trabajar de forma más ordenada y específica los músculos de nuestro cuerpo.






Hoy te presento los músculos principales del cuerpo humano para poder conocer su ubicación específica, y también para identificar qué ejercicios utilizar según la zona de nuestro cuerpo que se desea trabajar.

EDUCACIÓN FÍSICA: MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO



Para poder reconocer los músculos del cuerpo y asociar los **ejercicios de fuerza muscular** que hemos realizado, te presento el siguiente cuadro de manera de organizar nuestros conocimientos adquiridos hasta la fecha.

ZONA CORPORAL	MÚSCULO	EJERCICIO	IMAGEN
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.	
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 flectar los codos y evitar el movimiento de caderas.	

Tronco	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.	
Tronco	Recto Abdominal	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.	
Tronco	Oblicuo abdominal	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.	
Tronco	Dorsal	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.	
Piernas	Cuádriceps y glúteos.	Sentadillas , este ejercicio lo podemos realizar manteniendo la posición, subiendo y bajando o sumándole un salto para hacerla más intensa. 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.	
Piernas	Isquiotibial y glúteos.	Estocadas , éste 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.	

Como puedes observar, hemos aprendido varios ejercicios para trabajar nuestros músculos principales, siendo importante recordar que antes de ejercitarnos es fundamental realizar un calentamiento que trabaje nuestra resistencia, permitiendo que aumenten nuestros latidos cardíacos de manera de aumentar la temperatura de nuestro cuerpo, también debemos incluir el movimiento de nuestras articulaciones para un óptimo trabajo de todo nuestro sistema locomotor.

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

Salto Vertical



Salto de Coordinación



Skipping



Trote en el lugar

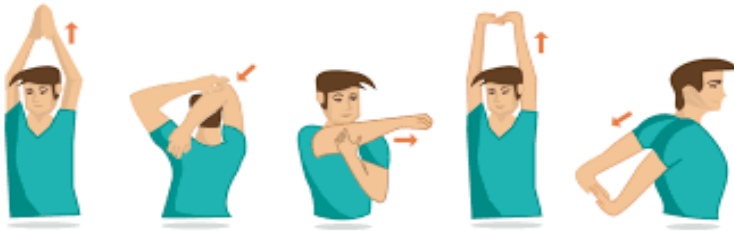


Al término de cada sesión de entrenamiento o cuando finalices tu rutina de ejercicios, es importante estirar o elongar los músculos trabajados.

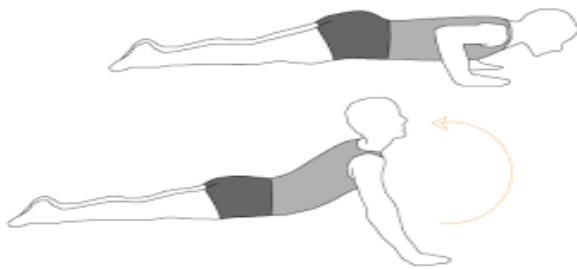
Al estirar la musculatura trabajamos nuestra **flexibilidad**; para que el trabajo sea efectivo y tenga beneficios en nuestro cuerpo, se recomienda mantener la posición por más de 10 segundos, idealmente 20 a 30.

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

Brazos



Tronco



Piernas



APLICANDO LO APRENDIDO

Completa el siguiente cuadro de entrenamiento personal.

En cada casilla debes escribir el nombre, describir, dibujar o pegar la imagen del ejercicio que corresponda. Un ejercicio en cada casilla.

Resistencia (Calentamiento)	Fuerza (Ejercicios Musculares)	Flexibilidad (Elongación)
	Brazos	Brazos
	Tronco	Tronco
	Piernas	Piernas

Este trabajo te servirá para realizar actividad física en casa junto a tu familia y disfrutar de un agradable momento.

Realiza cada ejercicio durante 30 segundos, descansando 20 segundos entre cada uno de ellos.

Si tienes alguna consulta sobre este tema u otro, no dudes en contactarte con **tu profesor de Educación Física**, vía correo electrónico al siguiente mail, él estará feliz de poder ayudarte.

Alfredo Lavanderos: alfredo.lavanderos@educarmaipu.cl

Al finalizar, recuerda archivar tu guía en una carpeta.