|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 1** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 4° Medio |
| **Unidad: 1**  Entrenamiento de la aptitud física. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  AE5 Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>  <https://www.axahealthkeeper.com/blog/8-ejercicios-de-flexibilidad-para-hacer-en-casa-infografia/> | | |
| **Instrucciones:** lee y ejecuta la información antes de realizar la actividad. | | |

**Existen tres tipos de ejercicios:**

* **Ejercicios aeróbicos:** aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza.
* **Ejercicios de Flexibilidad:** pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga y Pilates (en este caso elongaciones).
* **Ejercicios de fuerza y resistencia**: se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas (en este caso botellas de medio litro o más litros, llenas de agua o arena).

**Entrenamiento Físico: una rutina completa de entrenamiento físico debe tener cinco elementos fundamentales, estos son: cada rutina debe incluir entrenamiento de fuerza, ejercicios aeróbicos, entrenamiento de equilibrio y flexibilidad y estiramientos.**

**Actividades:**

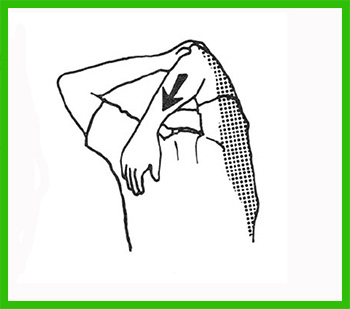
**Actividad 1:**

Crea una rutina de ejercicio de tu interés personal, indicando las series y la ejecución de este (si se ejecutara por tiempo o por repeticiones).Mínimo cinco ejercicios diferentes.

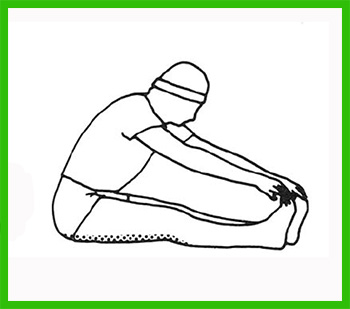
**Actividad 2:**

Ejecutar los estiramientos indicados a continuación luego de realizar la rutina creada anteriormente. Indica que musculo o grupo muscular se está trabajando según lo indique la imagen.

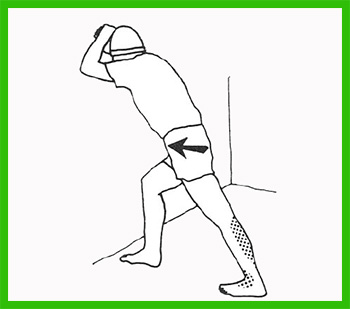
* Nombre del musculo indicado con un círculo. Realizar el estiramiento de 8 a 10 segundos por cada brazo.



* Nombre del musculo indicado con un círculo.
* Realice el estiramiento durante 8 a 10 segundos, repetir dos a 3 veces.



* Nombre del musculo indicado con un círculo.
* Realizar el estiramiento durante 8 a 10 segundos por cada pierna, repetir dos o tres veces.



* Nombre el musculo que está indicado en la imagen.
* Realizar el estiramiento de 8 a 10 segundos, repetir de dos a tres veces por lado.

