|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 4**  **MAYO** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE 4° SEMANA**  **MAYO**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 4° Medio |
| **Unidad: 1**  Entrenamiento de la actitud física. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **AE5**  Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <https://www.youtube.com/watch?v=jwdAPlpKwSw>  <https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A> | | |
| **Instrucciones:** lee y ejecuta la información antes de realizar la actividad. | | |

**Actividad 1:** Antes de comenzar con algún tipo de movimiento o actividad física que desees realizar, debes activar tu cuerpo. En esta ocasión debes realizar movilidad articular y elongaciones acorde a tu entrenamiento.

**Materiales:**

* Botella de agua, para hidrátarte durante el ejercicio.
* Toalla grande o alfombra (donde puedas recostarte).
* Alguna cosa de tu hogar que pese entre 2 a 5 kilos.
* **Toma el pulso antes de comenzar y anótalo.**

**Ejercicios:**

**1.-** Ubícate en un lugar de tu casa donde puedas estirar la alfombra o toalla en el suelo. Acuéstate de espalda y ponte en posición de bicho muerto (A: rodillas encogidas y brazos extendidos hacia el cielo).

 **¡Tú Puedes!**

Posición B: lleva la mano derecha con la pierna izquierda lo más cerca del suelo, no deben tocarlo. Luego realiza lo contrario con la mano izquierda y pierna derecha.

Ejecuta este movimiento 15 veces por lado y luego descansa 30 segundos, repite esto 4 veces. **No olvides hidratarte.**

**Ejercicio 2:** toma con ambas manos el objeto que escogiste de tu hogar (peso), separa tus piernas al ancho de tus hombros. Con los brazos extendidos sube y baja el peso.

 **¡No olvides hidratarte!**

Ejecuta el movimiento 15 veces con ambas manos y luego descansa. Repite esto 4 veces.

* **Toma el pulso durante el ejercicio y anótalo.**

**Ejercicio 3:** En tu alfombra o toalla, ubícate en posición plancha apoyando el antebrazo. Mantén esta posición durante 30 segundos, luego descansa. Repite esto dos veces.

 **Contrae el abdomen y baja la pelvis.**

**Ejercicio 4:** toma el peso con ambas manos, separa tus piernas guíate por el ancho de tus hombros. Lleva el peso hacia tu pecho y realiza una sentadilla. No despegar los pies del suelo.



Realiza 15 sentadillas y luego descansa. Repite esto 4 veces. **No olvides hidratarte.**

* Al terminar la rutina completa toma tu pulso.
* Realiza elongaciones según el grupo muscular que se trabajó. Mantén la elongación durante 8 a 10 segundos.

**Actividad 2:** completa el cuadro con el día, tipo de ejercicio y sus repeticiones o tiempo, elongaciones, intensidad y pulso.

Puedes utilizar el material entregado en la guía de aprendizaje semana 1 y 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **Pulso** | **Intensidad** | **Ejercicios** | **Elongaciones** |
|  | **Inicio:**  **Desarrollo:**  **Final:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |
|  | **I:**  **D:**  **F:** |  |  |  |

**¡Recuerda!**

**Forma correcta de tomar el pulso:** utiliza tu dedo índice y corazón (dedo del medio), posiciónalos en el cuello bajo el mentón hacia el lado derecho. Toma las pulsaciones en 10 segundos y multiplícalas por 6 (tendrás el resultado de las pulsaciones equivalentes a un minuto).