

|  |
| --- |
| Asignatura: Educación Física y Salud  Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño  Curso: 4° Medio.  Fecha: 03/08/2020 al 17/08/2020  **Guía N°2 de Priorización Curricular**  Unidad: Planes de entrenamiento.  OA: Desarrollar y potenciar la resistencia aeróbica y muscular localizada de cada alumno, a través de trabajo con y sin sobre carga muscular. |

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de estaciones con sobre carga, 2 veces a la semana (martes y jueves) de:

1. Estocadas, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min (con peso 5 kilos).
2. Abdominales largos, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min (con peso 5 kilos).
3. Flexo extensión de brazos. La mayor cantidad de repeticiones en 1 min (con peso 5 kilos).
4. Sentadillas, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min (con peso 5 kilos).
5. Plancha, Mantener la postura por 1 min (con peso 5 kilos).
6. Sentadilla búlgara, la mayor cantidad de repeticiones en 1 min (con peso 5 kilos).

Todos los ejercicios son con sobre carga de 5 kilos, como lo puedes hacer:

* Con pesas si las tienes
* En una mochila colocar productos para llegar al peso por ejemplo: 5 paquetes de arroz de 1 kilo dentro de la mochila y te la colocas en tu espalda o en el pecho según corresponda con el ejercicio.

Debes realizar la secuencia completa de 6 ejercicios con un descanso de 1 minuto entre cada ejercicio, al terminar el ejercicio 6 tienes un descanso de 5 minutos, para luego empezar la segunda secuencia de 6 ejercicios con el mismo descanso de 1 minuto entre cada ejercicio, al terminar el ejercicio 6 tienes un descanso de 5 minutos, para luego empezar la tercera secuencia de 6 ejercicios con el mismo descanso de 1 minuto entre cada ejercicio en resumen tienes que realizar cada ejercicio en tres ocasiones por cada sesión de entrenamiento (2 sesiones de entrenamiento por semana).

**Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de cada ejercicio debe investigar su ejecución y así poder desarrollarlo.**

NOTA: El trabajo debe ser grabado en su totalidad (4 sesiones), posteriormente enviado y entregado al profesor a más tardar el 17 de Agosto mediante Whatsaap o Email [rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl](mailto:rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl)

\*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156.

**Ejemplo en imágenes de los 6 ejercicios a desarrollar**

1. Estocada con peso.



1. Abdominales Largos



3. Flexo extensión de brazos con peso.



1. Sentadillas con peso



1. Plancha con peso.



1. Sentadilla Búlgara con peso.

