**Guia 4°tos Medios**

Guía de trabajo para cuartos medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto al siguiente correo según corresponda su Profesor de la asignatura, antes del 15 de junio

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** [Javier.abasolo@hotmail.com](mailto:Javier.abasolo@hotmail.com)

**Profesor Nicolás Guerra:** [niico.guerra@gmail.com](mailto:niico.guerra@gmail.com) (4tos medios)

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** Reconocer y ejecutar los diferentes tipos de actividades deportivas y Capacidades Físicas Básicas que se realizan en la Educación Física.

**Contenidos:** Capacidades físicas básicas

**Tabla comparativa de las capacidades físicas básicas, con el tipo de ejercicios, la intensidad, la duración y la frecuencia.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad Física Básica** | **Resistencia**  **(Aeróbica y anaeróbica )** | **Fuerza/Resistencia muscular** | **Velocidad** | **Flexibilidad** |
| **Tipo de Actividad** | -Andar a paso rápido  -Correr  -Saltar la cuerda  -Nadar  -Andar en bicicleta  -Bailar  -Patinas  -Juegos y deportes | -Abdominales  -Flexiones de brazos  -Estocadas  -Saltos estáticos y dinámicos  -Lumbares  -Ejercicios estáticos con pesas | -100mts. planos  -Carrera de relevos  -Piques cortos  -Ascensiones | -Ejercicios de movilidad articular  -Ejercicios de estiramientos por zonas  -Brazos (Bíceps, tríceps)  -Hombro (Deltoides)  -Espalda  (Trapecio, dorsal)  -Parte Superior del Muslo (Isquiotibiales)  -Parte Anterior del Muslo (Cuádriceps)  -Piernas (Gastronecmio, tibial anterior) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Duración** | 15- 20 min Mínimo | Sin tiempo fijo con descanso entre sesiones | Sin tiempo fijo | Mantener posición cada vez por 10 a 15sg. por ejercicio |

**Instrucciones:**

**I. Responde con letra clara y legible lo siguiente:**

1. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de FUERZA con RESITENCIA:
2. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de RESISTENCIA con VELOCIDAD:
3. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de FUERZA con VELOCIDAD:

**II. Escribe una serie de ejercicios por estaciones que contengan las capacidades físicas básicas (3 Ejercicios por estación)**

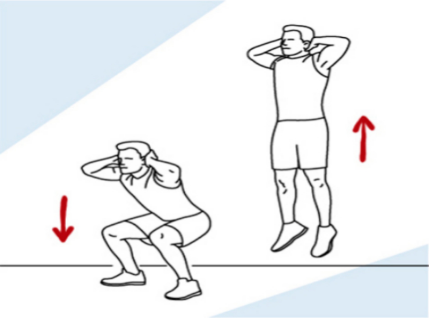
|  |  |
| --- | --- |
| Estación 1. Fuerza: | Estación 2. Resistencia |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| Estación 3. Velocidad | Estación 4. Flexibilidad. |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

**III. Realiza al menos 3 de los siguientes ejercicios en tu casa (2 a 3 días por semana)**

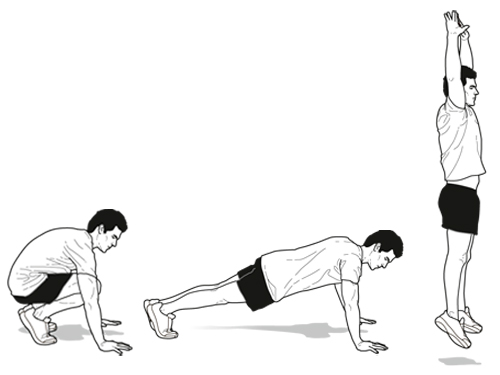
Saltos estáticos

(Realizar por 40 segundos) Abdominales con piernas juntas

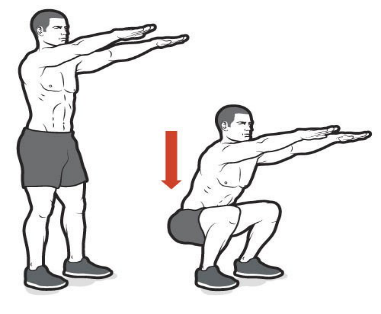
(Realizar por 40 segundos)



Burpees

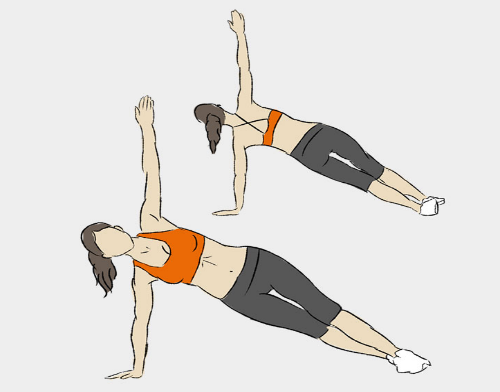
 (Realizar por 50 segundos) Sentadillas

(Realizar por 1 minuto).



Plancha dinámica,

30 segundos por cada lado

(1 minuto).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Autoevaluación** | **Siempre** | **A veces** | **Pocas veces** |
| Tuve didificultad en la realización y/o comprensión de esta guía |  |  |  |
| Considero que el material entregado ha sido de ayuda en el proceso de aprendizaje. |  |  |  |
| Leí todas las indicaciones en la realización de la guía |  |  |  |