**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

**Profesor Nicolás Guerra:** 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 |  |  |  |