|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Asignatura:** | Ed. Física y Salud | | |
| **Docente:** | Alejandro Avendaño T | | |
| **Curso:** |  | | |
| **Fecha:** |  |  | 2020 |

**COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO “VERSALLES”**



## **CUALIDADES FISICAS**

|  |
| --- |
| **-NOMBRE DEL ESTUDIANTE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

|  |
| --- |
| Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. |
|  |
|  |
|  |

**OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:**

**ESTIMADO/A ALUMNO/A:**

Esta guía está confeccionada con el fin de que pueda apoyar su desarrollo motriz, durante el periodo de cuarentena.

Recuerde que mantener un cuerpo sano minimiza las posibilidades de contagio.

Se realizara unas preguntas y luego un entrenamiento diario para que no pierda el ritmo y siga haciendo actividad física, recuerde es un bien para su salud.

**INSTRUCCIONES:**

Diríjanse a su lugar de estudio, en donde no existan distracciones para obtener una mejor concentración y luego diríjase a un lugar con harto espacio para hacer la rutina de ejercicios.

Y ahora los invitamos a ver el video en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=so_ThAFOds0>

1. Apliquemos lo aprendido anteriormente, respondiendo de forma clara y concisa las siguientes preguntas:

1.- En la prueba de atletismo de 100 metros planos, que cualidad física se está ejercitando?

R🡪

2.- Si quiero entrenar la cualidad física de la fuerza, que ejercicios puedo realizar? Nombra al menos 2.

R🡪

3.- Que son las cualidades físicas? Define al menos 2.

R🡪

1. Realice la rutina de ejercicio diario y registre en la tabla que se encuentra abajo.

**Calentamiento**

Comenzaras activando tus sistemas energéticos, con movimientos articulares para evitar lesiones.

**Desarrollo**

Continuamos con el entrenamiento de las cualidades físicas.

**Resistencia:** Deberás trotar en el lugar por 1 minuto sin detenerte. Levanta bien las rodillas y coordina el movimiento de los pies con el de los brazos. Este ejercicio lo realizaras 1 vez al día, durante 4 días.

Día 1🡪: Trote de 1 minuto

Dia 2🡪Trote de 1 minuto y 30 segundos.

Día 3🡪 Trote de 2 minutos

Día 4🡪 Trote de 2 minutos y 30 segundos. Sin detenerse.

**Fuerza Tren Superior:** Realizaras la posición de plancha sobre el piso durante 30 segundos. Intenta mantener tu espalda recta, tus piernas bien estiradas y tu cabeza alineada con los hombros. En este ejercicio realizaras 3 series de 30 segundos por 1 minuto de descanso. 1 vez cada día durante 4 días.

Día 1🡪 3 series - 30 segundos – 1 minuto de descanso entre cada serie.

Dia 2🡪 3 series - 40 segundos – 1 minuto de descanso entre cada serie.

Día 3🡪 3 series – 50 segundos – 1 minuto de descanso entre cada serie.

Día 4🡪 3 series – 60 segundos – 1 minuto de descanso entre cada serie.

**Fuerza Tren Inferior:** Realizaras 25 repeticiones de media sentadilla. Posiciona tus pies al ancho de los hombros, mantén tu espalda recta, tus brazos en posición y procura que al flexionar tus rodillas no sobrepasen la punta de tus pies. Realizaras 3 series de 25 repeticiones por 1 minuto de descanso, 1 vez cada día, durante 4 días.

Día 1🡪 3 series – 25 repeticiones - 1 minuto de reposo entre cada serie.

Dia 2🡪 3 series – 35 repeticiones - 1 minuto de reposo entre cada serie.

Día 3🡪 3 series – 45 repeticiones - 1 minuto de reposo entre cada serie.

Día 4🡪 3 series – 55 repeticiones - 1 minuto de reposo entre cada serie.

Deberás registrar tus avances en esta tabla, para realizar un seguimiento de tus cualidades físicas. Anotaras la duración o bien la cantidad de repeticiones que lograste realizar en cada ejercicio. Favor hacerlo a conciencia, sin alterar los datos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cualidad / Dia** | **Dia 1** | **Dia 2** | **Dia 3** | **Dia 4** |
| **Resistencia** |  |  |  |  |
| **Fuerza Superior** |  |  |  |  |
| **Fuerza Inferior** |  |  |  |  |

Finalmente elongar tus músculos cada vez que culmines con una rutina de ejercicios. Esto te ayudara a mejorar esta cualidad y a evitar desgarros o tensiones en tu musculatura.

**Observaciones Generales: Señalar si se realiza:**

* **Evaluación Diversificada (al ejecutar este punto el docente debe dejar copia o escanear del instrumento calificado)**
* **Conductas especificas frente a la evaluación**
* **Recalendarización de la evaluación**
* **Otros (situaciones emergentes)**

**Descripción de los ítems anteriores: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observaciones Generales: Señalar si se realiza:**

* **Evaluación Diversificada (al ejecutar este punto el docente debe dejar copia o escanear del instrumento calificado)**
* **Conductas especificas frente a la evaluación**
* **Recalendarización de la evaluación**
* **Otros (situaciones emergentes)**

**Descripción de los ítems anteriores: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**