



## EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°5 –3 MEDIO

Educación física y salud  
Brian Mejías  
[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

**GUIA N°: 5**

**NIVEL DE TRABAJO:** Tercero medio

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

OA3: Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

### **INDICADORES DE EVALUACIÓN:**

- Diseña una serie de ejercicios y los comparte vía web con sus compañeros.
- cumple con realizar todos los ejercicios de fuerza muscular propuestas por el docente de manera activa y segura.

### **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

Los alumnos en sus hogares deberán realizar una serie de ejercicios para desarrollar su fuerza muscular.

En el living el patio de la casa, los alumnos en ayuda de sus padres deberán construir su propio material (reciclado, botellas de bebidas llenas de agua o arena, también pueden realizarlo con kilos de arroz), para cumplir con los ejercicios propuestos por el profesor.

A modo de calentamiento los alumnos deben colocar un mix de canciones a elección para luego pasar al circuito de fuerza muscular.



**ESTACION N°1:** el alumno en la sala de su casa y con la supervisión de sus padres deberá realizar sentadillas, para esto debes mantener la vista al frente, los pies deben

colocarse al ancho de los hombros, la espalda debe estar con su lordosis nunca flexionada, la rodilla, durante la flexión no deben sobrepasar la punta de los pies.



**ESTACION N°2:** El alumno con la supervisión de sus padres deberá realizar flexiones de brazos, Acuéstese boca abajo. Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros. Mantenga su cuerpo erguido.

Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida. Evita inclinar el tronco hacia atrás. El cuerpo debe apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos de los pies, manteniendo la posición erguida todo el tiempo. Bajamos el cuerpo doblando los brazos, volvemos a la posición inicial extendiendo los brazos. No acostarse en el suelo durante el ejercicio. Desde el primer ejercicio de flexión de brazos hasta el último, el contacto con el suelo sólo lo deben tener los dedos de las manos y pies.



**ESTACION N°3:** El alumno con la supervisión de un adulto deberá realizar sentadillas con peso adicional, La **posición inicial** para principiantes sería la de colocar los pies a la altura de los hombros, mirando al frente y con la **espalda neutra** (ni curvada ni más recta de lo normal). Luego debes tomar el objeto que utilizaras y debes realizar la siguiente fase de la sentadilla como se muestra en la imagen.



**ESTACION N°4:** El alumno con la supervisión de sus padres o hermano mayor deberá realizar plancha, Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda, aprieta el abdomen y respira con tranquilidad, mantén la posición durante 60 segundos.



Deben realizar al menos tres repeticiones de este circuito, con un descanso entre estación de 30 segundos, y entre serie un minuto.

Al terminar de realizar el circuito los alumnos deben proponer una serie de ejercicios y compartirla con sus compañeros.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA:

[http://www.100flexionesdebrazos.com/el-programa-de-las-100-flexiones-de-brazos/como-hacer-las-flexiones-de-brazos.](http://www.100flexionesdebrazos.com/el-programa-de-las-100-flexiones-de-brazos/como-hacer-las-flexiones-de-brazos)

<https://espowerlifting.com/sentadillas-con-peso/>

¿Qué es la fuerza muscular?

¿Para qué nos sirve desarrollar esta cualidad física (fuerza muscular)?