

Tareas para el hogar educación física 4º Medio:

OBSERVACION: Alumnos, con el fin de avanzar en la Unidad N° 1 referente al “entrenamiento de la condición física para la vida diaria” es importante estar instruido sobre algunos índices que pueden darnos una noción de nuestra salud y una base para mejorar nuestra condición física.

OBJETIVOS:

- Obtener, de forma paulatina, conocimientos bases de salud y ejercicio para la generación de un plan de entrenamiento propio.
- Generar adaptaciones anatómicas.

LAS TAREAS CONSTAN DE 2 PARTES

1. Desarrollo de actividades en el cuaderno de educación física escritas a mano
2. Realización de ejercicio físico por medio de rutinas de ejercicios de alta intensidad vista en clase. (se adjuntará link con videos de muestra) realizar al menos 3 veces a la semana.

NOTA: Si encuentras alguna otra que te interese pero quieres adaptarla a tu realidad o condición física avísale a tu profesor de educación física para que te ayude (3º y 4º Medio Profesor Mauricio Elgueta)

Semana del 23 de marzo

I.-DESARROLLA EN TU CUADERNO (escrito a mano)

1. Buscar definición y calcular su IMC y la de los miembros de su familia (mayores de edad). En base a los resultados determinar rango de IMC.
2. Generar apreciación personal sobre este instrumento de medición

II.- REALIZAR al menos 3 veces a la semana esta rutina de ejercicios considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 repeticiones respectivamente. 2 a 3 series con pausas de 2 a 3 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

Mountain climber 10 segundos

Abdominales 10 repeticiones

Se adjunta video y material para varias los abdominales de la rutina o realizar como rutina complementaria

Rutina a adaptar:

<https://www.youtube.com/watch?v=F8dWv0M1nNg>

Variantes de la rutina o complementos:

<https://www.youtube.com/watch?v=JymqpgBGOj4>