



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Guía de Trabajo N° 4 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 3º Medio

Fecha: Semana del 27 de Abril del 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Correo para consultas: tareasedfisicajbd@gmail.com

EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

FORMA DE EVALUCION: se revisará cuaderno completo de educación física con las tareas desarrolladas a mano escrita.

OBJETIVOS:

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

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 vistas 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)

OBSERVACION: Esta semana la tarea se reduce a una breve actividad lúdica para ustedes. Esperando que estén bien en sus casas junto a sus familias. Y entendiendo la ansiedad que el mismo encierro puede generar les mando mucho ánimo y fuerza son una generación increíble llena de fuerza y sueños. Quédense en casa, los queremos bien y sanos. saludos

Invicto:

“Desde la noche que sobre mí se cierne,

negra como su insondable abismo,

agradezco a los dioses si existen

por mi alma invicta.

Caído en las garras de la circunstancia

nadie me vio llorar ni pestañear.

Bajo los golpes del destino

mi cabeza ensangrentada sigue erguida.

Más allá de este lugar de lágrimas e ira

yacen los horrores de la sombra,

pero la amenaza de los años

me encuentra, y me encontrará, sin miedo.

No importa cuán estrecho sea el camino,
cuán cargada de castigo la sentencia.
Soy el amo de mi destino;
soy el capitán de mi alma.”
William Ernest Henley (1849-1903)

I.- Sopa de letras: busca las palabras.

m	n	b	a	l	i	m	e	n	t	o	s	b	v	x	c	x	z
a	s	d	f	g	h	j	k	l	p	o	i	i	u	y	t	s	r
r	m	e	r	r	e	m	o	c	w	q	d	l	k	j	o	h	g
f	i	d	s	a	z	x	c	s	z	u	a	q	x	d	s	w	c
d	n	e	v	f	r	b	g	a	l	t	n	h	i	y	m	j	y
l	e	i	ñ	o	p	q	s	s	a	z	w	p	s	x	e	s	c
e	r	d	c	r	s	o	t	a	r	d	i	h	o	b	r	a	c
r	a	f	v	t	g	b	y	r	h	l	n	u	v	j	r	n	m
p	l	a	t	o	i	k	l	g	o	p	m	i	n	n	b	i	v
c	e	x	z	a	s	d	f	g	h	j	t	k	e	l	p	e	o
i	s	a	t	u	r	f	u	y	t	a	r	s	e	w	q	t	g
h	u	i	d	f	q	c	g	n	m	a	j	l	b	d	s	o	r
v	b	n	g	f	s	s	a	i	q	e	r	v	z	b	f	r	j
n	u	t	r	i	m	e	n	t	o	s	j	k	n	v	h	p	y
u	b	n	m	x	d	a	r	t	y	s	e	l	a	e	r	e	c
h	f	d	g	y	s	u	j	v	e	r	d	u	r	a	s	i	o

- alimentos
- proteínas
- carbohidratos
- grasas
- lipidos
- vitaminas
- minerales
- frutas
- verduras
- cereales
- carnes
- plato
- nutrimentos
- salud
- comer

II.- RUTINA DE EJERCICIOS:

Siempre después de tus rutinas realiza una buena elongación.

No sobre exijas tus músculos después del ejercicio físico.

Si quieres lograr una mejor elongación debes dedicar una sesión al menos todas las semanas a ello. Con un calentamiento suave y sesiones largas y exclusivas de elongación, manteniendo posturas por más de un minuto y generando exigencia en los músculos.



PD: puedes complementarla con las rutinas de las semanas anteriores:

1. la rutina sugerida para esta semana es la realización de plancha o plank



Realizar durante 30 a 45 segundos.

Entre 4 a 5 veces con pausas de 15 segundos.

Lo mismo para la plancha lateral. (ambos lados)



- 2.- 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>

3.- Realiza al menos 3 veces a la semana esta rutina de ejercicios considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 segundos de descanso. 3 series con pausas de 1 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

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