



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

## Guía de Trabajo N° 4 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 4º 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](mailto: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.**

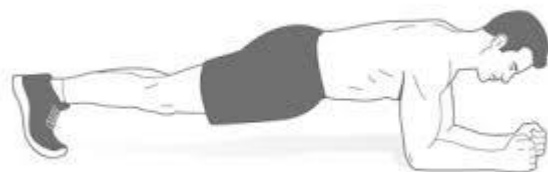
No sobre exijas tus músculos después del ejercicio físico.

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>