**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**NOMBRE ESTUDIANTE:**

**CURSO:** 8vo Básico **FECHA DE APLICACIÓN:** 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL

**Esta Guía de trabajo debe ser enviada de regreso a más tardar el día Lunes 06 de Abril al correo profevictoreducfisica@hotmail.com**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO** | **Practica de diversas formas de ejercitación de cualidades físicas de resistencia cardiovascular y resistencia muscular para troco, brazos y piernas.** |
| **OBJETIVO ESPECIFICO** | **Ejercicios de resistencia muscular tren inferior, tren superior y abdomen.** |

**ACTIVIDADES:**

**I.- Responde brevemente lo siguiente.**

**1.- ¿Que es Resistencia Muscular?**

**2.- Nombre, explique y dibuje 3 ejercicios que mejoren nuestra resistencia Muscular.**

**3.- ¿Que es Resistencia Cardiovascular?**

**4.- Nombre, explique y dibuje 3 ejercicios que mejoren nuestra resistencia Cardiovascular.**

C:\Users\Convivencia\Desktop\80-806553_transparent-check-box-clipart-check-mark-symbol-png.png

**II.- Ejercicios de entrenamiento en casa (RESISTENCIA MUSCULAR), marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1 Lunes** | **Día 2**  **Miércoles** | **Día 3**  **Viernes** |
| **ABDOMEN.**  GIRO RUSO  Ubicados sentados en el suelo manteniendo nuestras piernas flectadas y en el aire, brazos juntos con algún tipo de implemento que genere mayor exigencia al ejercicio (peso). Hacer giro del troco y brazos de un lado al otro sin bajar las piernas ni los brazos.  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso: 30 segundos entre series  Link de ejercicio.  <https://www.youtube.com/watch?v=18r2_i9tdnE> |  | Balón  Botella  U otro material que genere un pequeño peso. |  |  |  |
| **TREN SUPERIOR (BRAZOS)**  FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZOS (LAGARTIJAS)  En posición de “plancha” cuerpo completamente estirado en el aire, apoyando metatarso de pies y con los brazos estirados apoyando palmas en el suelo.  Realizamos flexión y extensión de brazos tratando de bajar nuestro cuerpo lo más que podamos y regresar a la posición inicial.  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso: 30 segundos entre series  Link de ejercicio.  <https://www.youtube.com/watch?v=IMtpxIn3QeY> |  | No requiere materiales |  |  |  |
| **TREN INFERIOR (PIERNAS)**  ESCALADORA DE PISO  En posición de “plancha” cuerpo completamente en el aire, apoyando metatarso de pies y con los brazos estirados apoyando palmas en el suelo.  Manteniendo la posición de inicio flexiono una de las piernas llevando la rodilla lo más cercana al pecho, posteriormente cambio de pierna alternándola entre sí.  Ejecutar con la pierna derecha y luego con la izquierda. (Esta secuencia corresponde a una repetición)  Series : 3  Repeticiones : 20  Tiempo descanso : 30 segundos entre series  Link de ejercicio.  <https://www.youtube.com/watch?v=XKEJ_CvSMWs> |  | No requiere materiales |  |  |  |

**III.- Sugerencia de Minuta colaciones saludable semana 3.**

****