



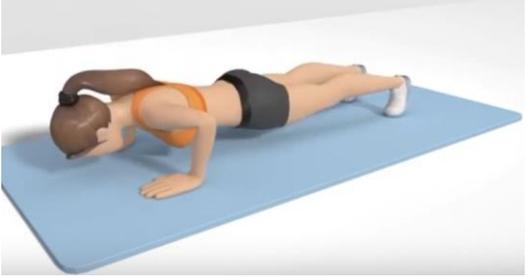
INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA  
Departamento de Educación Física  
Lenin Castillo Silva

## GUIA DE APRENDIZAJE PARA REALIZAR EN CASA N°2

- ✓ ENVIAR AL CORREO: [profesefisicv@gmail.com](mailto:profesefisicv@gmail.com)
- ✓ ESPECIFICAR EN EL ASUNTO: NOMBRE Y APELLIDO – CURSO (A O B)

<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	
<b>Curso:</b>	<b>Fecha: año 2020</b>
<b>Capacidad: Razonamiento lógico – Motricidad</b>	
<b>Destreza: Fuerza - experimentar</b>	
<b>Contenido: Fuerza muscular – Respuestas corporales</b>	
<b>Unidad: II Vida activa y saludable</b>	
<b>Valor: Libertad</b>	
<b>Actitud: Responsabilidad</b>	
<b>ESTRATEGIA</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fuerza en ejercicios físicos intensidad vigorosa enfocados en el desarrollo de la musculatura corporal trabajando en espacios físicos de la casa, con responsabilidad.</li><li>2. Experimentar respuestas corporal generadas por la realización de ejercicio físico de intensidad vigorosa trabajando con responsabilidad.</li></ol>	
<b>INFORMACIÓN IMPORTANTE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Para Realizar la rutina de ejercicios físico puedes seguir la tabla establecida en la guía o seguir el siguiente link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF3OuR6PxXE">https://www.youtube.com/watch?v=kF3OuR6PxXE</a></li><li>- La diferencia entre ambas rutinas es el tiempo de recuperación entre cada ejercicio, el cual está dada por 30 segundo para la rutina de la guía y 10 segundo para la rutina que se encuentra en el link.</li><li>- repetir la rutina 2 veces (si realizas la que se encuentra en la guía).</li><li>- Al finalizar tendrás que realizar 3 ejercicios de elongación</li><li>- 20 minutos de tiempo estimado.</li></ul>	

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	TIPO
	<p align="center"><b>ELEVACIÓN DE RODILLAS</b></p> <p>Levantar las piernas hasta que forme un ángulo de 90 grados en el tronco, repita con la otra pierna, y continúe alternando un lado a otro vigorosamente.</p>	<p><b>30 segundos</b></p>	<p><b>TREN INFERIOR</b></p>
	<p align="center"><b>SALTOS DE TIJERA</b></p> <p>Comienza con los pies juntos y los brazos a los lados; a continuación, salta con los pies separados y las manos sobre la cabeza.</p>	<p><b>30 segundos</b></p>	<p><b>GENERAL</b></p>
	<p align="center"><b>ESCALADA DE MONTAÑA</b></p> <p>Comienza en posición para hacer flexiones, trae la rodilla derecha hacia el pecho, pega un salto y cambia de pie en el aire, metiendo el pie izquierdo y sacando el derecho.</p>	<p><b>30 segundos</b></p>	<p><b>GENERAL</b></p>
	<p align="center"><b>SENTADILLAS</b></p> <p>Comienza de pie con las piernas separadas y los brazos extendido paralelo al suelo; desciende flexando las rodillas hasta formar un ángulo de 90 grados y vuelves a subir.</p>	<p><b>30 segundos</b></p>	<p><b>TREN INFERIOR</b></p>

	<p align="center"><b>FLEXO - EXTENSIÓN DE CODOS</b></p> <p>Túmbate apoyando los dedos de los pies y las palmas de las manos en el suelo. Mantén el cuerpo recto y realiza flexión y extensión de codos.</p>	<p align="center"><b>30 segundos</b></p>	<p align="center"><b>TREN SUPERIOR</b></p>
	<p align="center"><b>ABDOMINALES</b></p> <p>Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia delante. A continuación, levanta el tren superior del suelo. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición original lentamente.</p>	<p align="center"><b>30 segundos</b></p>	<p align="center"><b>TREN SUPERIOR</b></p>
	<p align="center"><b>ELEVACIÓN DE PIERNAS</b></p> <p>Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los brazos apoyados al lado del cuerpo. A continuación, levanta el tren inferior del suelo, con las rodillas extendidas. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición original lentamente.</p>	<p align="center"><b>30 Segundos</b></p>	<p align="center"><b>ABDOMINAL</b></p>

**IMPORTANTE:**

- **REPETIR LA RUTINA 2 VECES (en el caso de haber seguido la rutina de la guía)**
- **AL FINALIZAR TENDRÁS QUE REALIZAR 3 EJERCICIOS DE ELONGACIÓN**
- **CONSIDERAR 30 SEGUNDOS DE DESCANSOS ENTRE CADA EJERCICIO.**
- **20 MINUTOS DE TIEMPO ESTIMADO.**

## RESPUESTAS CORPORALES

¿Qué paso con mi temperatura corporal?	
¿Qué sucedió con los latidos de mi corazón?	
¿He sudado con estos ejercicios?	
¿Sentí sed durante la realización de la rutina?	
¿Cómo me sentí al finalizar la rutina de ejercicio	

Es importante que envíes tu respuesta al correo [profesefisicv@gmail.com](mailto:profesefisicv@gmail.com) el cual puede ser utilizado en caso de alguna duda sobre la tarea.

- Estimados apoderados, en estos momentos complejos, acompañemos a nuestros niños/as con la intención de cuidar su salud física y psicológica, mantengamos el ánimo y alegría ante la adversidad.