



Fecha Página Web 16-03-2020

I Unidad
Acondicionamiento Físico

Objetivo: Evolucionar las capacidades técnico-tácticas y físico-fisiológicas y psicológicas, así como controlar y valorar todos los factores que pueden resultar determinantes en el desarrollo de éstos en el alumno/a

Estimados en el siguiente link podrán encontrar ejercicio a realizar en la casa para mejorar su flexibilidad y fuerza, a través de ejercicios en movimiento y ejercicios estáticos.

Idealmente tenemos que trabajar en días alternos, es decir lunes – miércoles – viernes en casa y así crear un hábito que nos ayude a nuestra salud.

Recordando que una vez vuelto a clases será la evaluación de:

- Salto a pie junto de mi propio cuerpo (Fuerza miembro inferior)
- Tocar con la palma de la mano el suelo sin flexionar rodillas (flexibilidad).
- Mantener peso de 2 o 3 kg. Rodillas flexionadas y codos extendidos por 1min con 30 segundos. (isométrico)

Las 3 pruebas darán su primera evaluación de Educación Física.

https://www.youtube.com/watch?v=A-5WPtQ_ZNM Fortalecimiento de Cuadriceps. LU-MI-VI

<https://www.youtube.com/watch?v=K8gYMTvUgTM> Trabajos Isométricos. MAR-JUEV-SAB

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy4veWr0Cq8> Abdominales. LU-MI-VIE

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> Elongación. LUN-MAR-MIER-JUEVE-VIER-SAB

<https://www.youtube.com/watch?v=HcUOM5XkeyM> Ejercicios cardiovasculares.

https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4 Abdominales LU-MI-VIE

<https://www.youtube.com/watch?v=JxjgGxzGcyE> Sesión de Entrenamiento 48 min. 1 VEZ SEMANA
ELIMINANDO EL ENTRENAMIENTO QUE CORRESPONDE A ESE DÍA

RECUERDA QUE TIENES QUE DESCANSAR CUANDO SEA NECESARIO, HIDRATARTE LO MAS POSIBLE, CALENTAR ANTES DEL EJERCICIO Y ELONGAR DESPUÉS DEL EJERCICIO.



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA

Fecha página Web 23-03-2020

I Unidad
Acondicionamiento Físico

Nombre(s) _____

Pje Total 70 pts

Pje Obtenido _____ pts

NOTA:

INSTRUCCIONES:

- Trabajo con nota, debe ser entregado 1 abril 2020 a correo profesorsebastianmoreno@gmail.com
- LEER https://prof.webcindario.com/manual_teorico_practico.pdf y responder el siguiente cuestionario.
- Actividad con nota de 1 o 2 personas.

OBJETIVO:

- Conocer sobre el sistema oseo de nuestro organismo
- Aprender conceptos fundamentales dentro de la unidad de acondicionamiento físico

CUESTIONARIO

- ¿Que es un hueso? 2 pts.
- ¿que es un músculo? 2 pts.
- Nombra a través de un **dibujo** los huesos de las manos vistos en clases (dibujo y foto en el trabajo que va a entregar por correo) 16 pts.
- Nombra a través de un **dibujo** los huesos de los pies vistos en clases (dibujo y foto en el trabajo que va a entregar por correo) 14 pts
- ¿Qué es acondicionamiento físico? 2pts.
- Menciona cuál es el hueso y músculo más largo del cuerpo humano 2pts
- Define según un autor que es: 4 pts.



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA

Resistencia
Velocidad
Fuerza
Flexibilidad

- Define con tus palabras y de acuerdo a lo leído anteriormente **8 pts.**

Resistencia
Velocidad
Fuerza
Flexibilidad

- Dibuja el cuerpo humano (sistema oseo) y señala donde está ubicado **10 pts.**

Cráneo
Húmero
Rádio
Cúbito
Escápulas u omoplatos
Pelvis
Femur
Tibia
Peroné
Rótula

- Investiga y señala a través de un dibujo los siguientes músculos **10 pts.**

Deltoides
Pectoral mayor
Bíceps
Tríceps
Cuádriceps
Tibial anterior
Gemelos o gastrocnemios
Isquitioperoneos
Glúteos
Sartorio