

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular a nivel de abdominales y brazos a través de un mini circuito
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Estos son algunos de los beneficios de fortalecer la musculatura:

Prevención de lesiones: Debido a que se estabilizan las articulaciones y aumentan su rendimiento. Los músculos entrenados son más gruesos y ofrecen una mayor protección contra fuerzas externas.

La postura mejora: Debido al fortalecimiento de la musculatura, mejora la postura corporal y soporta de mejor manera nuestro propio peso

Previene enfermedades del metabolismo: El fortalecimiento muscular intensifica la sensibilidad de los músculos, además de mejorar el metabolismo de las grasas (hasta un 80%) y los azúcares en el organismo, es decir, se logra tener menos cantidad de grasa. Por consiguiente, una musculatura entrenada se distingue por una mejor capacidad metabólica de las grasas y la glucosa.

Mejora el fondo: Capacidad de resistencia a intensidades medias y altas, es decir que se sentirá menos agotado al correr

Regenera los huesos: Al igual que los músculos y tendones, los huesos también reaccionan a la resistencia, fortaleciéndose y previniendo osteoporosis.

Reducción del tiempo de recuperación: El fortalecimiento estimula el metabolismo estructural, reduciendo el periodo de rehabilitación, es decir, se recupera más rápido ante una lesión

Aumenta la confianza en uno mismo: Se beneficia el estado físico al igual que el rendimiento psíquico, mejorando el desempeño; todo esto hace que la persona se sienta más fuerte.

De esta manera vemos la importancia de fortalecer el cuerpo; las probabilidades de éxito al realizar una actividad física aumentan, la persona se destaca, rendirá y disfrutará más.

Instrucciones:

Importante: el implemento que utilizaran para el trabajo de fuerza será de una botella de agua de 2 litros. Tener a mano agua y toalla.

Considerando la imagen sigue la secuencia de la guía, deberán realizar las siguientes secuencias de trabajo:

Remo al cuello: 10 repeticiones en tres series, es decir, hacen 10, descansan 20 segundos, vuelven hacer 10 y descansan 20 segundos y terminan con las últimas 10 repeticiones.

Pasan al siguiente ejercicio: ejecutan abdominales: realizan 10 repeticiones en tres series con 20 segundos de pausa.

Kettlebell swing: ejecutan 3 series de 10 cada una, 30 en total, es decir, hacen 10, descansan 20 segundos, vuelven hacer 10 y descansan 20 segundos y nuevamente hacen las últimas 10 repeticiones.

Abdominales oblicuos: ejecutan 3 series de 10 cada una, la misma cantidad y pausas que los ejercicios anteriores.

Press militar a una mano: ejecutan 3 series de 10 repeticiones cada una, es decir, las mismas cantidades que en los ejercicios anteriores.

Molino: Ejecutan 3 series de 10 cada una, repiten las mismas cantidades de los ejercicios anteriores con las mismas pausas.

Círculos alrededor de la cabeza: repiten las mismas cantidades de los ejercicios anteriores, es decir, 3 series de 10 cada una con las mismas pausas.

Plancha: ejecutan 3 series de 25 segundos con pausas de 20 segundos, es decir, hacen 25 segundos y descansan 20 segundos y luego repiten el resto.

SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular a nivel de abdominales y brazos a través de un mini circuito