



Guía de aprendizaje de Educación física

Contenido: Acondicionamiento Físico

NOMBRE: _____ Curso: _____

| | |
|----------------------|--|
| Objetivo | 1- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| Instrucciones | 1. Lee detenidamente las instrucciones de la siguiente guía para luego investigar por medio de la web y completar según lo solicitado |

Ejercicios de activación musculo esquelético.

- **Ejercicios para modificar la composición corporal, ejercicios de fuerza elástica y/o reactiva.**
- **Multisaltos Entrenamiento-Polimetría:** La **pliometría** es un tipo de entrenamiento diseñado para producir movimientos rápidos y potentes. Generalmente es usada por atletas para mejorar su técnica deportiva, especialmente aquellos que implican velocidad, rapidez y fuerza.
- **Ejercicios de flexibilidad que aportan a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético**
- **Primeros y segundos medios 1 minuto de duración por cada estación.**
- **Terceros y cuartos medios 2 minutos de duración por cada estación.**

A- Ejercicio número 1. Sentadillas en parejas.



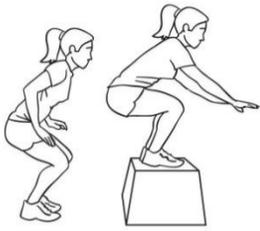
(Ejercicios para modificar la composición corporal, ejercicios de fuerza elástica y/o reactiva).

B- Ejercicio número 2. Flexibilidad tren inferior.



(Ejercicios de flexibilidad que aportan a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético).

C- Ejercicio número 3. Salto en cajón desde el piso a una superficie más alta.



(Ejercicios para modificar la composición corporal, ejercicios de fuerza elástica y/o reactiva).

D- Ejercicio número 4. Flexibilidad tren inferior.



(Ejercicios de flexibilidad que aportan a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético).

E- Ejercicio número 5. Saltos laterales sobre conos.



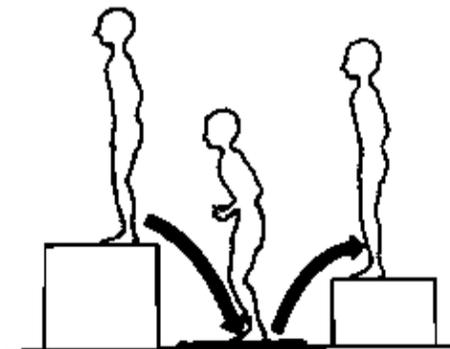
(Ejercicios para modificar la composición corporal, ejercicios de fuerza elástica y/o reactiva).

F. Ejercicio número 6. Ejercicios de flexibilidad tren inferior.



(Ejercicios de flexibilidad que aportan a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético).

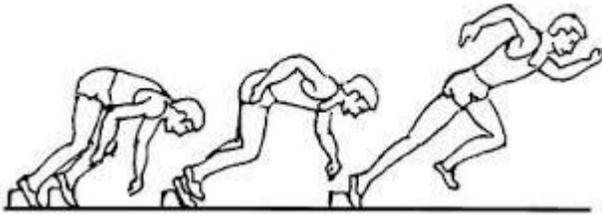
G. Ejercicio número 7. Saltos a pie juntos en distintas alturas de superficies.



(Ejercicios para modificar la composición corporal, ejercicios de fuerza elástica y/o reactiva).



H. Ejercicio número 8. Ascensiones en la salida alta.



Actividad a realizar:

De acuerdo a los ejercicios mostrados anteriormente, realiza en un cuaderno un plan de entrenamiento para 1 día, que contenga lo siguiente:

- **Calentamiento:** 2 ejercicios como mínimo con sus respectivas reseñas para que sirva y está dirigido. Además, debe contener una ilustración para mejor demostración de lo expuesto.
- **Parte principal:** 5 ejercicios como mínimo con sus respectivas reseñas para que sirva y está dirigido. Además, debe contener una ilustración para mejor demostración de lo expuesto.
- **Vuelta a la calma:** 2 ejercicios como mínimo con sus respectivas reseñas para que sirva y está dirigido. Además, debe contener una ilustración para mejor demostración de lo expuesto.

Guíate con los ejemplos que contiene esta guía, para que puedas realizar la rutina solicitada. Además, investiga ejercicios nuevos para la confección de esta, ya que no se pueden repetir los de esta guía.

Link de apoyo:

- 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=B5sxyxy2Fbk>
- 2.- <https://www.youtube.com/watch?v=IiHH0EWo8-k>