

**GUÍA EVALUATIVA N°6 NIVEL 1° MEDIO**  
**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020

**Objetivo:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal orientado para alcanzar una condición física saludable y mejorar calidad de vida, a través de ejercicios de resistencia Cardiovascular.

El departamento de Educación Física les envía un cordial saludo a la distancia y esperamos que se encuentren muy bien junto a todo su entorno familiar. Les recordamos que cada una de las guías, deben estar desarrolladas y pegadas en tu cuaderno que se solicitó a principio de año. Recuerden que si presentan alguna duda o problemática en el desarrollo de la guía o actividades, me puedes dejar tus comentarios en nuestro mail [edfisicacestarosa@gmail.com](mailto:edfisicacestarosa@gmail.com) o a mí correo personal institucional [juan.jarpa@cesantarosa.cl](mailto:juan.jarpa@cesantarosa.cl)

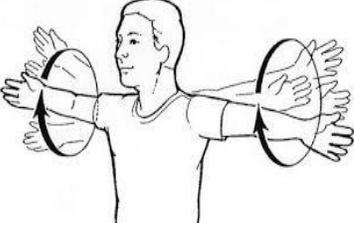
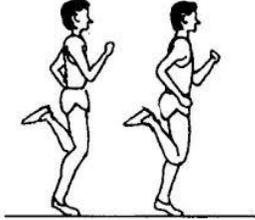
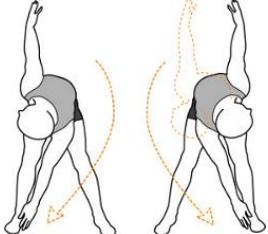
**Instrucciones de la guía**

- 1- Debes crear un plan de entrenamiento orientado a mejorar la resistencia cardiovascular en base a los programas de ejercicios que se enviaron en la guía N ° 4 y N ° 5 y otros ejercicios que te daremos a conocer.
- 2- Tu plan de entrenamiento debe tener 3 ejercicios de calentamiento los cuales ayudan a prevenir algún tipo de lesión durante la realización de cualquier tipo de actividad física a desarrollar, 2 ejercicios para trabajar la musculatura de la extremidad superior (Hombros, Brazos, antebrazos y manos), 2 ejercicios para trabajar la musculatura del tronco (es la musculatura que va desde la clavícula hasta la cadera) y 2 ejercicios para trabajar la musculatura de la extremidad inferior (muslo, pierna y pie) y 3 ejercicios de elongación orientada a las musculaturas involucradas..
- 3- Los ejercicios para realizar tu plan de entrenamiento los tendrás que seleccionar de acuerdo a la propuesta de ejercicios que te entregamos.
- 4- Debes ejecutar tu plan de entrenamiento y registrar cada uno de los criterios solicitados en el recuadro que se encuentra más adelante.
- 5- Tu plan de entrenamiento lo puedes enviar a través de una grabación. También lo puedes enviar a través de recortes o dibujos al siguiente mail. [edfisicacestarosa@gmail.com](mailto:edfisicacestarosa@gmail.com) o a mí correo personal institucional [juan.jarpa@cesantarosa.cl](mailto:juan.jarpa@cesantarosa.cl)

**EJERCICIOS PARA CREAR TU PROPIO ESQUEMA**

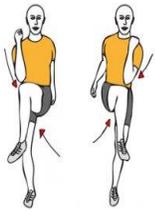
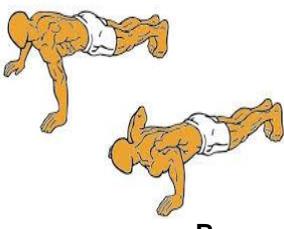
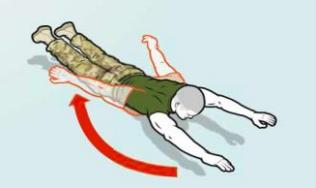
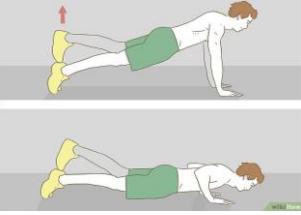
**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**

Elige los 3 ejercicios de calentamiento más adecuados antes de comenzar tu esquema

<p><b>7</b> Elevación alternada de rodillas</p> 	<p><b>2</b> Movimiento circular de hombros</p> 	<p><b>3</b> Taloneo en la posición</p> 	<p><b>4</b> Rotación de tronco</p> 
<p><b>5</b> Trote en la posición</p> 	<p><b>6</b> Flexión de cadera y de rodilla</p> 	<p><b>7</b> Flexión y extensión de cadera</p> 	<p><b>8</b> Flexión y extensión de codos</p> 

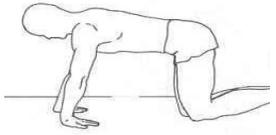
## EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y TONICIDAD MUSCULAR

Elige 2 ejercicios para la musculatura tren superior, 2 para la musculatura de la zona del tronco y 2 para la musculatura del tren inferior.

<p>1</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>2</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>3</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>4</p> <p>A</p>  <p>B</p>
<p>5</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>6</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>7 Saltar a pies juntos</p>  <p>Recuerda que debes saltar imaginando que tienes el implemento cuerda</p>	<p>8</p>  <p>Flexionar y extender la cadera manteniendo las rodillas flexionadas.</p>
<p>9</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>10</p> <p>1</p>  <p>2</p> 	<p>11</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>12</p> <p>A</p>  <p>B</p>
<p>11</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>12</p> <p>A</p>  <p>B</p>	<p>13</p> 	<p>14</p> <p>A</p>  <p>B</p>

## EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

Elige los 3 ejercicios de elongación que sirvan para elongar la musculatura utilizada en tu esquema de ejercicios.

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>5 Observar la dirección de los dedos de las manos.</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 

## CREACIÓN DE ESQUEMA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

<b>NOMBRE:</b>	<b>CURSO:</b>
----------------	---------------

**Diseña tu Calentamiento** (Recuerda que debes seleccionar tres ejercicios de calentamiento que permitan preparar las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos que vas a utilizar en tu esquema de resistencia cardiovascular)

	EJERCICIO	Series	Tiempo de ejecución	Musculatura involucrada	Articulaciones Involucradas
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					

**Ejercicios de resistencia cardiovascular** Recuerda que debes seleccionar 2 ejercicios para trabajar la musculatura de la extremidad superior (Hombros, Brazos, antebrazos y manos), 2 ejercicios para trabajar la musculatura del tronco (es la musculatura que va desde la clavícula hasta la cadera) y 2 ejercicios para trabajar la musculatura de la extremidad inferior (muslos, piernas y pies)

	EJERCICIO	SERIES	REPET.	Musculatura involucrada	Articulaciones Involucradas
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					

5					
6					

**Diseña tus ejercicios de elongación** (Recuerda que debes seleccionar 3 ejercicios de elongación que permitan recuperar el estado inicial de la musculatura trabajada en tu esquema de resistencia cardiovascular)

EJERCICIO		Series	Tiempo de ejecución	Musculatura involucrada	Articulaciones Involucradas
1					
2					
3					

### RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1- ¿Por qué crees que es importante realizar un calentamiento antes de realizar cualquier tipo de actividad física?

2- ¿Explica con tus palabras qué entiendes por resistencia cardiovascular?

3- ¿Por qué crees que es importante realizar ejercicios de elongación después de realizar cualquier tipo de actividad física?

### DEFINICIONES

**Repeticiones (Repet.):** Es el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento.

**Series (Ser):** Es el número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

**Articulaciones:** Segmento corporal donde se unen dos o más huesos, Ejemplo: columna vertebral, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos y las articulaciones de la mano y los pies.