



## Guía de apoyo pedagógico N°2 Educación Física

**Nivel:** II° Medio **Acondicionamiento Físico y Salud.**

### **Introducción a la Anatomía Humana**

Propósito y Objetivos de Aprendizaje OA3: Diseñar y aplicar un Plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable desarrollando las Cualidades Físicas, poniendo énfasis en extremidad superior y tronco. (Abdominales, Pectorales) Que serán evaluados en base a la progresión que deberán llevar en un registro personal. Todo esto sumado a la prueba práctica que se les tomará al regreso.

### **Consideraciones a tener en cuenta ya en este nivel**

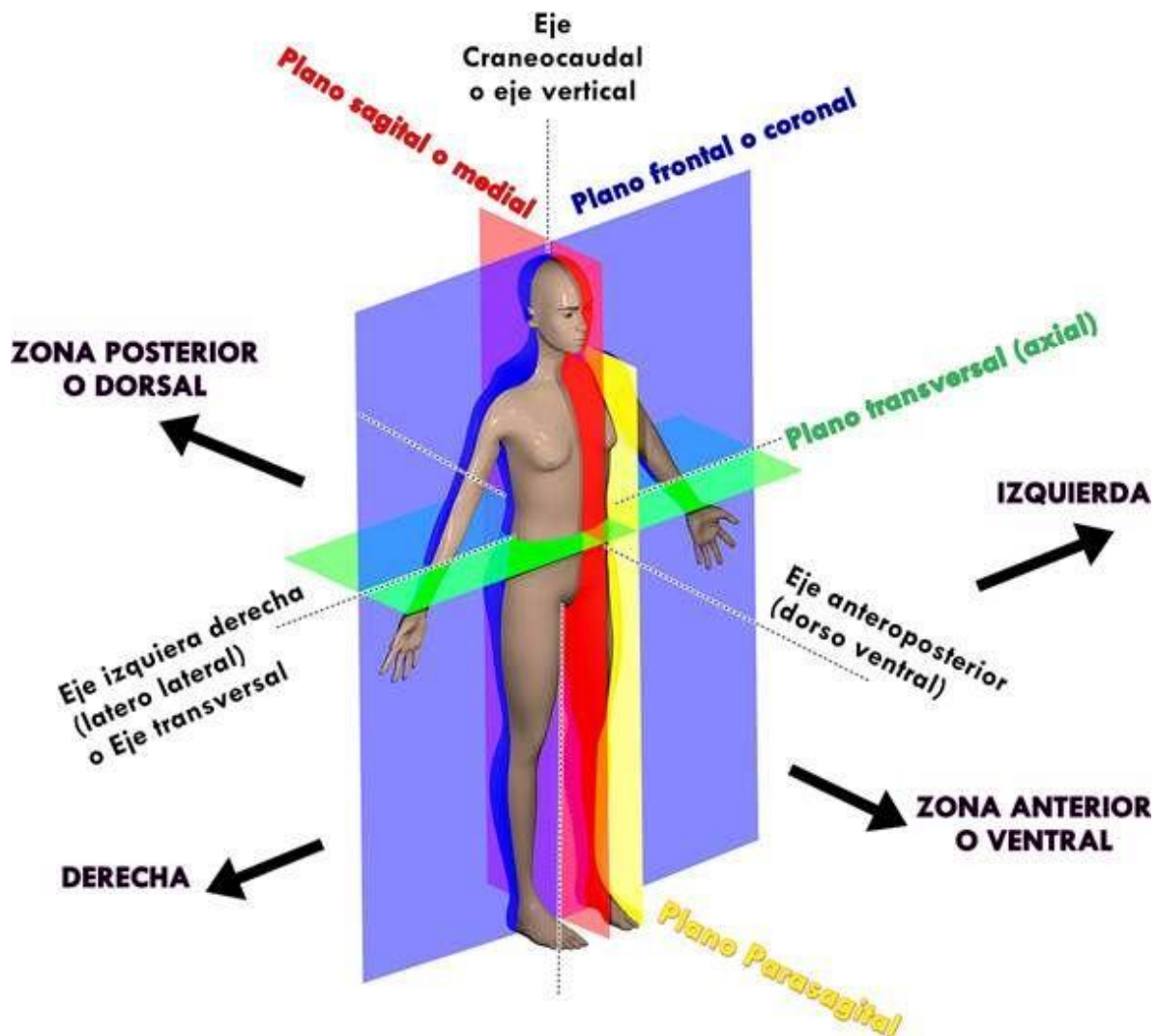
Planos y ejes anatómicos: Son superficies imaginarias que dividen el cuerpo humano para facilitar tanto su descripción como sus movimientos.

Todos los movimientos y ejercicios que realizamos en las actividades de la vida diaria, se realizan en estos planos y ejes que tú debes conocer.

Al término de esta Guía deberás responder unas preguntas relacionadas con estos planos y ejes anatómicos.

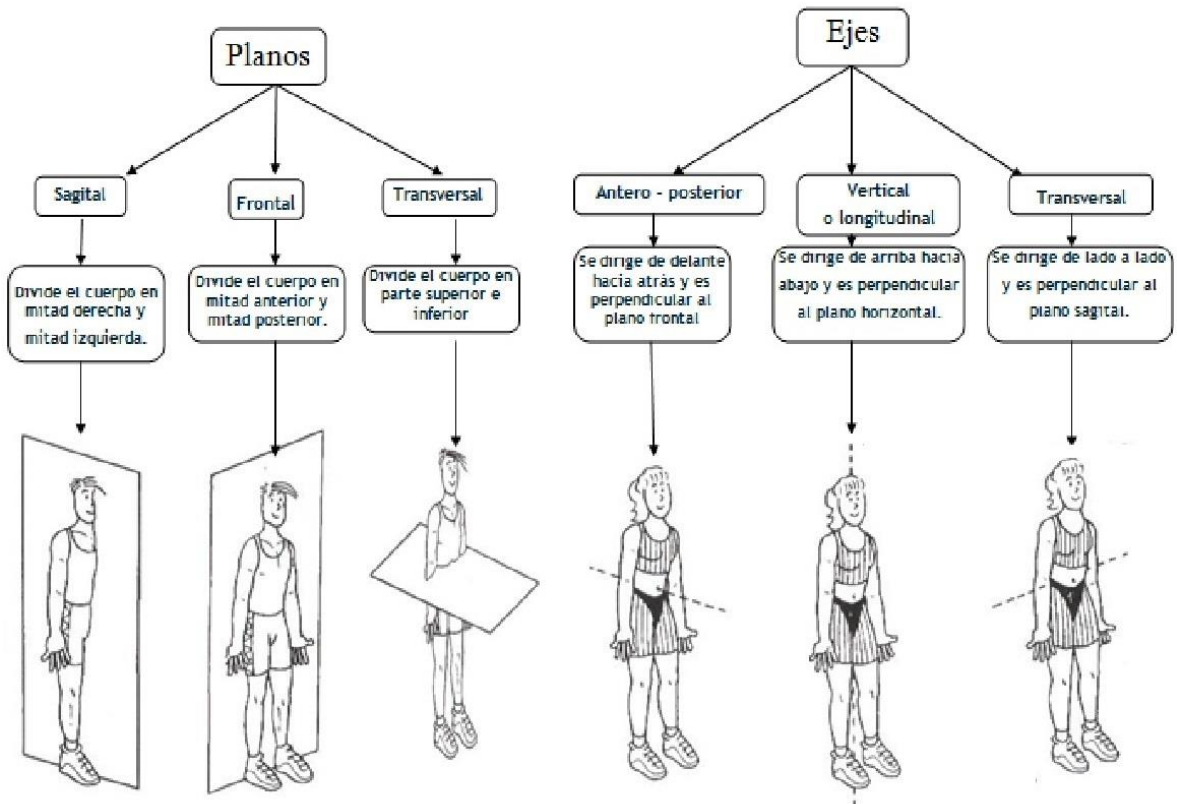
### **POSICION ANATOMICA.**

La anatomía se estudia viendo al cuerpo humano de pie, frente al observador, con los miembros inferiores juntos, los miembros superiores colgando, pegados al tronco, con las palmas de las manos vueltas hacia adelante (Fig.1).



- Estos son los planos y ejes en que realizamos todos nuestros movimientos.
- A través de los ejes y planos de movimiento podemos estudiar y clasificar mejor los movimientos que pueden realizar cada una de las diferentes articulaciones que el cuerpo humano posee.
- La relación existente entre ejes y planos se basa en que cuando un movimiento se produce en un determinado plano, la articulación se mueve o gira sobre un eje que se encuentra a  $90^\circ$  respecto de dicho plano.

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



## Plan de entrenamiento.

**Cómo hacer ejercicios en tu casa sin necesidad de aparatos, y así prepararte para la próxima prueba.**



- **Saltar.** Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba, estirando los brazos hacia arriba mientras saltas. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Estrella.** En posición similar al anterior ejercicio, salta abriendo piernas y brazos, como formando la imagen de una estrella. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Sentadilla.** Es un trabajo menos energético, pero que requiere de fuerza en las piernas. Con tus brazos extendidos hacia adelante o al costado, ve doblando las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados de tus muslos con el suelo. Es importante mantener la espalda derecha. Unas 10 repeticiones.
- **Pasos atrás.** Parado y con las manos extendidas hacia adelante, mueve una pierna hacia atrás. Recupera la posición inicial y mueve la otra. Hazlo de forma constante y rítmica. Si deseas un poco más dificultad haz un leve salto mientras cambias de pierna. Unas 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.
- **Burpee.** Colócate en cunclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza. Si es una rutina muy exigente no es necesario saltar. Unas 15 repeticiones con intervalos de recuperación entre 15 y 30 segundos.
- **Flexiones.** Coloca tus manos en el suelo en línea recta con tus hombros. Estira tus piernas completamente hacia atrás hasta formar un línea recta con tu espalda. Extiende tus brazos y luego

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

dobla tus codos bajando tu cuerpo hasta dejarlo a unos cinco centímetros del suelo. Si encuentras que es muy difícil, puedes descansar tus rodillas en el suelo. 12 repeticiones

- **Tríceps.** Siéntate en el suelo con tus piernas hacia adelante. Coloca tus manos en el suelo, dobla las rodillas y levanta la cadera del suelo. Dobla los codos para bajar el cuerpo y luego extiende los brazos. 12 repeticiones.
- **Bíceps.** Agarra un objeto con algo de peso con una mano. De pie, extiende el brazo hacia abajo y en un sólo movimiento sube la mano doblando el codo. Haz el mismo movimiento unas 20 veces por cada brazo.
- **Hombros.** Con el mismo objeto en la mano y el brazo extendido levántalo hacia adelante hasta ubicarlo por encima de tu cabeza. 12 repeticiones. Este movimiento se alterna con otro lateral en el que se colocan los brazos al costado y se elevan hasta la altura de los hombros.
- **Piernas.** Para los trabajos de las piernas se utilizan las sentadillas explicadas anteriormente y el *lunge* (zancadas, desplantes, elongación). Este último se basa en colocar una pierna un paso por delante de la otra y partir de allí ir doblando las rodillas hasta alcanzar casi un ángulo recto en ambas piernas. Se mantiene el peso en los talones. Se recupera la posición inicial y se alterna las posiciones de las piernas.



### Abdominales Mujeres:

Con la parte baja de la espalda en contacto con el suelo, las rodillas dobladas y las manos detrás de las orejas impulsa tus hombros hacia arriba por unos siete centímetros. Luego baja y repites el movimiento por unas 15 veces. No hagas presión sobre el cuello ni lo dobles.

6 series de 15 repeticiones con 30 segundos de descanso entre cada serie.

## ACTIVIDAD OBLIGATORIA PARA VARONES

### **Rutina de Abdominales:**

#### **Abdominales porción superior**



**Tiempo 1 min. Cronometrado**

**Cantidad: 3 series con 45 sg.de descanso**

#### **Abdominales porción media**



**Tiempo 1 min. Cronometrado**

**Cantidad: 3 series con 45 sg.de descanso**

**Antes de pasar de una porción a otra debes haber completado la cantidad de series de un tipo de abdominal(3) luego de 3 min.de pausa retomas las otras porciones.**

Mujeres solo deben realizar el Abdominal Largo porción media como preparación para la prueba.

## Abdominales porción baja



Tiempo 1 min. Cronometrado

Cantidad: 3 series con 45 sg. De descanso

## Flexiones de Brazos suelo

Esta rutina deberá ser realizada respetando los tiempos de descanso y los tipos de inclinaciones, para la máxima eficiencia del vientre muscular que estaremos trabajando.

## ¿QUÉ MÚSCULOS EJERCITA TU CUERPO CON LA FLEXIÓN?

### FLEXIÓN



Este tipo de movimientos se realizan cuando dos segmentos con una articulación en común aproximan sus extremos. Ejemplo: las flexiones de brazos

Durante la ejecución de las flexiones, los seratos mayores contraídos mantienen los omoplatos sobre la caja torácica, solidarizando los brazos del busto.



**MAMMOTH HUNTERS**

### Porción media del pectoral

**Tiempo 1 min. Cronometrado**

**Cantidad: 3 series con 45 sg.de descanso**



**Porción inferior del pectoral**



**Tiempo 1 min. Cronometrado**

**Cantidad: 3 series con 45 sg.de descanso**

**Porción superior del pectoral**



**Tiempo 1 min. Cronometrado**

**Cantidad: 3 series con 45 sg.de descanso**

## **Plancha sostenida (isométrica)**

3 series de 1 min. Con 45 segundos de descanso entre cada serie.



### **ACTIVIDAD:**

- ENVIAR UN REGISTRO PERSONAL DE LOS RESULTADOS QUE OBTUVO EN LOS EJERCICIOS DE CARÁCTER OBLIGATORIO EN LOS DÍAS VIERNES, DOMINGO, MARTES.
- PARA MUJERES SE ENTIENDE COMO OBLIGATORIO LOS ABDOMINALES LARGOS PORCIÓN MEDIA.
- MENCIONE EN QUE PLANO Y EJES SE PRODUCEN LOS SIGUIENTES EJERCICIOS. (LA VOLTERETA, LA RUEDA, LOS ABDOMINALES, Y CAMINAR)

RECUERDEN QUE REPRESENTA PORCENTAJE IMPORTANTE EN LA PRIMERA PRUEBA.

SALUDOS, PROFESOR CLAUDIO CÁCERES L