



**4TO MEDIO**  
**PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ ARANCIBIA**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**Objetivo de Aprendizaje:**

- Ejecutar rutina de ejercicios que permita favorecer un estilo de vida activa y saludable de una manera progresiva y acorde a las posibilidades existentes en el hogar.
- Reconocer los principios de entrenamiento presentes en la rutina de ejercicios dada.
- Describir la correcta ejecución de cada uno de los ejercicios incluido en la rutina.

**Actividad:** Los estudiantes llevarán a cabo una rutina de ejercicios vía online, a través del canal de YouTube. Contarán con una guía de apoyo coreográfico al entrenamiento en la cual deberán responder preguntas referidas a la unidad 1 en cada track.

**Instrucciones y Sugerencias:**

**Los track por separados** pueden llevarse a cabo como un perfecto entrenamiento de la resistencia aeróbica (track 01), fuerza resistencia (track 02-03-04) y flexibilidad (track 05), realizándolo 2 a 3 series nivel inicial, 4 series nivel medio y de 5 a 6 series nivel avanzado con un descanso de 2 minutos entre cada serie.

**Todos los track en conjunto** forman una **rutina de entrenamiento integral** la cual permitirá mejorar la condición física y salud del estudiante.

**Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios. Usa una toalla de cara.

**Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.

**SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

**IMPORTANTE:**

- ✓ El track 01 lo debes utilizar como calentamiento para comenzar todas tus rutinas de entrenamiento.
- ✓ El track 05 lo debes utilizar como vuelta a la calma y relajación muscular al finalizar tus rutinas de entrenamiento.

**TRACK 01 CARDIO: We Can Hit (from "Creed II: The Album"/Audio)**

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=kixA-w90VFg>

**Descripción:** Podrás entrenar todas las partes de tu cuerpo, dándole mayor intensidad a la rutina de ejercicios a medida que te sientas más adaptado. El track 01 es ideal para utilizarlo como calentamiento previo a tu rutina de ejercicios localizados o circuito. También sugerimos usarlo como entrenamiento aeróbico de forma repetitiva 2 a 3 series nivel inicial, 4 series medio y de 5 a 6 series avanzado con un descanso de 2 minutos entre cada serie.

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	1x8 1x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>•• Trote en el lugar</li> <li>• Trote con rodillas elevadas</li> <li>Trote con rodillas elevadas brazos atléticos.</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado con sentadilla paso a paso</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas con desplante al lado con pausa en el centro y repite al otro lado</li> <li>• Agrega 2 pulsos a la Sentadillas con desplante al lado con pausa en el centro y repite al otro lado</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estocadas frontales alternadas</li> <li>• Estocada frontales alternadas con salto.</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado sentadilla con salto.</li> </ul>	Libres
2	2x8 1x8 cambio de apoyo. 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>•• <u>Suelo:</u></li> <li>• Flexiones de brazos. Escaladores</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lateral manteniendo posición sentadillas.</li> </ul>	Libres
3	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote simple en el lugar x4. Trote doble x2.</li> </ul>	Libres
	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando marcando movimiento Jack a cada extremo.</li> </ul>	Libres
4	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote simple en el lugar x4. Trote doble x2.</li> </ul>	Libres
	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote simple en el lugar x4. Trote doble x2.</li> </ul>	Libres

**Actividad 1:** Menciona y fundamenta 3 principios de entrenamiento presentes en el video del track 01 de CARDIO.

•

**TRACK 02 TREN INFERIOR (PIERNAS): Survivor (Distiny´s child)**

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=ymcApDCwUds>

**Descripción:** Enfocado al entrenamiento de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, combina ejercicios de sentadillas medias y profundas junto con patadas de glúteos. Incorpora carga optativa según tu capacidad de resistencia al ejercicio.

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
<b>1</b>	4X8 2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentadillas 4x4</li> <li>Sentadillas 2x2</li> <li>Sentadillas 1x1</li> </ul>	<b>4</b> <b>8</b> <b>16</b>
<b>2</b>	4x8 4x8	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Suelo:</u></li> <li>Patada de pierna extendida (D) 1x1</li> <li>Patada de pierna flexionada (D) 1x1</li> </ul>	<b>32</b> <b>32</b>
<b>3</b>	4x8 4x8	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Suelo:</u></li> <li>Patada de pierna extendida (I) 1X1</li> <li>Patada de pierna flexionada (I) 1X1</li> </ul>	<b>32</b> <b>32</b>
<b>4</b>	Ohohoh voz Coro survivor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentadilla con press y carga 2x2.</li> <li>Sentadilla con press y carga 1x1.</li> <li>Sentadilla con press y carga 3 pulsos.</li> </ul>	<b>8</b> <b>8</b> <b>8</b>

## SENTADILLAS



## SENTADILLAS CON PRESS (CARGA)



## PATADA DE GLUTEO FLEXIONADA



## PATADA DE GLUTEO EXTENDIDA



**Actividad 2:** Redacta la ejecución correcta de los ejercicios presentes en las imágenes.

•

## TRACK 03 BRAZOS: Believer (Imagine Dragons)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=k1BmxIJCwF8>

**Descripción:** Combinación de 3 ejercicios para el tren superior: bíceps, tríceps y hombros (deltoides).

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexiones/ Push up 2x2</li> </ul>	4
2	2x8 2x8 2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Suelo:</u></li> <li>Curl de Bicep con carga 2X2</li> <li>Curl de Bicep con carga 11x2 (1 pausa x 2 baja).</li> <li>Curl de Bicep con carga 1x1 (simples)</li> <li>Curl de Bicep con carga 3 pulsos (insiste 3 y baja en 1 tiempo)</li> </ul>	4 4 8 4
3	2x8 2x8 2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Silla o superficie:</u></li> <li>Fondos de Tríceps 2x2</li> <li>Fondos de Tríceps 11x2</li> <li>Fondos de Tríceps 1x1</li> <li>Fondos de Tríceps 3 pulsos</li> </ul>	4 4 8 8
4	2x8 1x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>De pie con cargas (discos-botellas o bidones):</u></li> <li>Ejercicio combinado para hombros:</li> <li>Peso muerto + vuelo posterior+ retorno 2x2</li> <li>Peso muerto + vuelo posterior+ retorno 1x1</li> </ul>	2x8 transición a la posición de pie y tomar implementos 1 8

## FLEXIONES



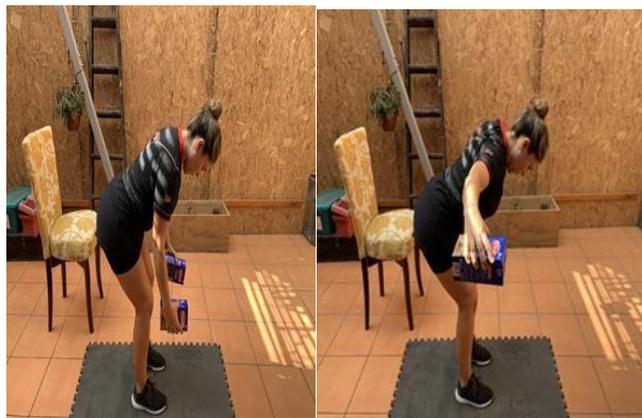
## CURL DE BICEPS



## FONDO DE TRICEPS



## VUELOS POSTERIORES



Actividad 3: Menciona alternativas de progresión para los ejercicios del track 03.

•

## TRACK 04 ABDOMINALES/CORE: Whiskey in The Jar (Metallica)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=3qH7IM5A1jw>

Descripción: Fortalecimiento del core o núcleo. Combinación de ejercicios crunch, planchas y escaladores.

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	8x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento caderas elevadas espalda al suelo</li> <li>Abdominales de espalda al suelo:</li> <li>Elevación y bajada de ambas piernas flexionadas 2x2</li> <li>Elevación y bajada de piernas alternas y flexionadas 1, 2,3.</li> </ul>	8 8
2	8X8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abdominales de espalda al suelo:</li> <li>Elevación y bajada de ambas piernas flexionadas 2x2 "C" CRUNCH 11x2</li> <li>Elevación y bajada de piernas alternas y flexionadas 1, 2,3.</li> </ul>	8 4 8
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>PLANCHAS:</li> <li>Plancha bajando y subiendo ambas rodillas 2x2.</li> <li>Plancha separando y juntando piernas alternas "V"</li> </ul>	8 4
4	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevación de piernas alternas manteniendo plancha con apoyo de ambas manos</li> <li>Escaladores 1, 2,3.</li> </ul>	8 Extenso...
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>REPITE:</b></li> <li>PLANCHAS:</li> <li>Plancha bajando y subiendo ambas rodillas 2x2.</li> <li>Plancha separando y juntando piernas alternas "V"</li> </ul>	8 4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevación de piernas alternas manteniendo plancha con apoyo de ambas manos</li> <li>Escaladores 1, 2,3.</li> </ul>	4 Resto escaladores.

## CRUNCH



## PLANCHAS



Actividad 4: ¿Qué beneficios otorga el entrenamiento del core para la salud postural?

- 

## TRACK 05 FLEXIBILIDAD PASIVA.

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=MK-77YpD7zI>

**Descripción:** Ejercicios de relajación muscular enfocados al tren superior e inferior, a través del método stretching que refiere a mantención estática de cada ejercicio durante 30 segundos por grupo muscular. Utiliza este track siempre al termino de tus sesiones de entrenamiento y también lo puedes utilizar como una sesión de relajación realizando 4 series.

## Circuito de entrenamiento TABATA (tabata songs - Rocky)

**Link video:** [https://www.youtube.com/watch?v=3Ck\\_vWMSt8g](https://www.youtube.com/watch?v=3Ck_vWMSt8g)

**Descripción:** Utiliza este entrenamiento para mejorar tu condición física y salud, además de tus capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica y fuerza resistencia a través de ejercicios que utilizan solo el peso corporal, debes realizarlo acorde a tu condición física de la siguiente manera:

Nivel básico: 3 a 4 series

Nivel medio: 5 series

Nivel avanzado: 6 a 7 series

## Técnica de ejercicios circuito tabata

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=2t3aTiaBjJw>

**Descripción:** En este video te explicamos como realizar la técnica correcta de los ejercicios que componen el entrenamiento tabata, es importante que practiques la técnica de cada ejercicio para lograr que estos sean efectivos y en beneficio de tu salud, evitando una mala técnica que en consecuencia puede desencadenar en una lesión.

**OBSERVACIÓN 1:** Para poder ver los link adjunto de manera directa debes apretar la tecla ctrl y hacer click sobre el link que quieres ver.

**OBSERVACIÓN 2:** No olvides que debes desarrollar la guía y adjuntarla en tu cuaderno de Educación Física, puedes pegarla o también copiarla.

**OBSERVACIÓN 3:** Los videos de ejercicio físico subidos en el canal de YouTube, no son evaluados en estos momentos, se les entrega ese material para que tengan las herramientas necesarias para poder realizar ejercicio físico en casa de forma segura y controlada. Quiero recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
  - ✓ Regula la presión arterial.
  - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
  - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
  - ✓ Reduce la sensación de fatiga.
  
- Beneficios psicológicos

- ✓ Aumenta la autoestima.
- ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
- ✓ Reduce el nivel de depresión.
- ✓ Ayuda a relajarte.

***CUIDENCE LOS QUIERO Y EXTRAÑO...  
ATTE PROFE CHRISTIAN GALVEZ....***