



Guía de trabajo II° Medio
Semana N°18
Entrenamiento tren inferior

Objetivo: Realizar entrenamiento físico de tren Inferior.

Instrucciones: Leer la presente guía y realizar el entrenamiento propuesto en ella. Al finalizar responder la autoevaluación y enviarla a nuestros correos idealmente hasta el día 5 de agosto.

Materiales a utilizar para el entrenamiento:

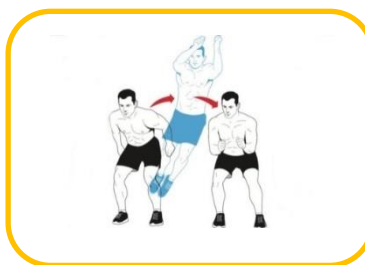
- ✓ Computador, celular o Tablet para ver el vídeo desde el Instagram o bien para seguir la guía.
- ✓ Botella con agua para hidratarse.

Calentamiento

Nº	Ejercicio	Indicaciones
1	skipping	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. • Realizar durante 40 segundos



Nº	Ejercicio	Indicaciones
2	Salto laterales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos con desplazamiento de lado a lado ▪ Realizar durante 40 segundos



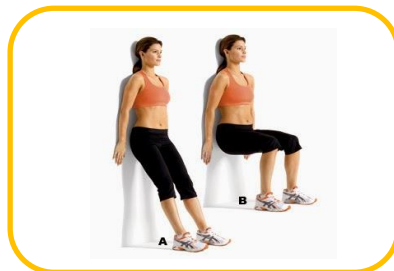
Nº	Ejercicio	Indicaciones
3	Saltar la cuerda	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos en cuerda con pies juntos (si no tienes cuerda puedes realizar saltos en el lugar) • Realizar durante 40 segundos



Entrenamiento tren Inferior				
Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
1	Sentadillas con salto	Pies separados a la altura de los hombros, bajamos haciendo una sentadilla, espalda recta, Posición de sentadilla, nos impulsamos para dar un salto.	3	12



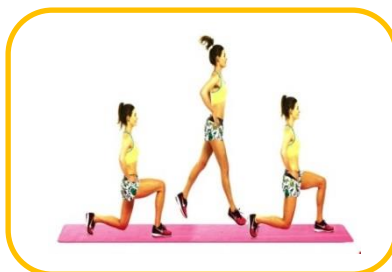
Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
2	Sentadilla isométrica con apoyo de pared	1. Coloca la espalda apoyada contra la pared con los hombros hacia atrás. Las rodillas forman un ángulo de 90°, los muslos quedan paralelos al suelo y los pies a la anchura de la cadera	3	Mantenemos la posición 15 segundos, provocando tensión en los músculos.



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
3	Estocadas Búlgaras	Colocamos el pie encima de una silla y, manteniendo el pecho alto, bajamos la rodilla al suelo mientras la otra pierna hace una flexión de 90 grados	3	12



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
4	Zancada con salto	Debemos comenzar con una postura de piernas divididas. con una separación de unos 60 cm entre ellas. con la pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás. Y cuando saltes cambia la pierna en el aire.	3	12 por pierna



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

- Responda, marcando con una X en el casillero correspondiente. Debes ser lo más honesto posible; y recordar que es una pauta para monitorear tu proceso de aprendizaje sin ser calificado con nota.

Criterio	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1. Logré realizar el calentamiento previo			
2. Fui capaz de realizar las series indicadas en la guía			
3. Desarrolle todo el entrenamiento presentado en la guía			
4. Me sentí motivado/a para realizarlos			
5. A pesar de la motivación, Me esforcé por realizar los ejercicios lo mejor posible			
6. Me ejercito al menos una vez por semana			

“LA MOTIVACION ES UNA HABILIDAD, PUEDE SER APRENDIDA Y PRACTICADA”

Recuerda enviarme tu autoevaluación a mi correo o si tienes alguna inquietud no dudes en consultarme

- argen.montecinos.csj@gmail.com

Ve el vídeo de este entrenamiento en nuestro Instagram: educacionfisica_csj