



**Guía de trabajo III° Medio**  
**Semana N°18**  
**Entrenamiento tren inferior**

**Objetivo:** Realizar entrenamiento físico de tren Inferior.

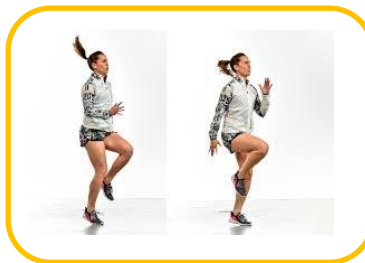
**Instrucciones:** Leer la presente guía y realizar el entrenamiento propuesto en ella. Al finalizar responder la autoevaluación y enviarla a nuestros correos idealmente hasta el día 5 de agosto.

**Materiales a utilizar para el entrenamiento:**

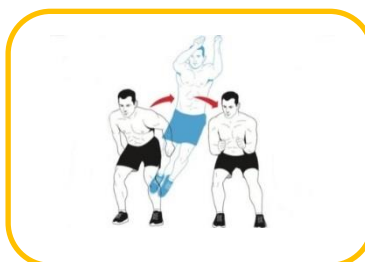
- ✓ Computador, celular o Tablet para ver el vídeo desde el Instagram o bien para seguir la guía.
- ✓ Botella con agua para hidratarse.

**Calentamiento**

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



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



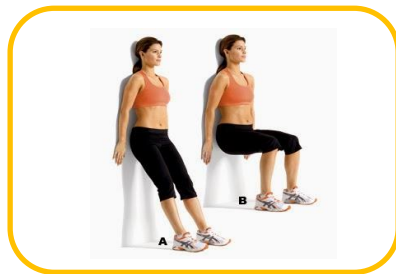
| Nº | Ejercicio        | Indicaciones  |
|----|------------------|---|
| 3  | Saltar la cuerda | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en cuerda con pies juntos (si no tienes cuerda puedes realizar saltos en el lugar)</li> <li>• Realizar durante 40 segundos</li> </ul> |



| 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           |



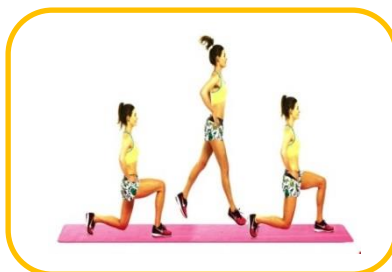
| Nº | Ejercicio                                | Indicaciones  | Series | Repeticiones  |
|----|--|---|--------|---|
| 2  | Sentadilla isométrica con apoyo de pared | 1. Coloca la espalda apoyada contra la pared con los hombros hacia atrás. Las rodillas forman un ángulo de 90°, los muslos quedan paralelos 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