



Colegio Isabel Riquelme  
Unidad Técnico Pedagógica

# Asignatura: Taller Deportivo

## Docente : Mauricio Miranda

### 2° Ciclo



## GUÍA DIGITAL N°10

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana: Del 15 al 19 de Junio

<b>Objetivo de Aprendizaje:</b>	<b>Contenido:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrollar el pensamiento crítico en el área de la educación física.</li><li>➤ Desarrollar y reforzar capacidades físicas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Auto concepto.</li><li>➤ Capacidades físicas.</li><li>➤ Fuerza y Potencia de piernas</li></ul>
<b>Objetivo de la Clase:</b>	<b>Habilidades:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fortalecer extremidades inferiores mediante ejercicios localizados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Evaluar condición física personal</li><li>➤ Ejecutar plan de trabajo indicado</li></ul>

**Objetivo de la clase:** Fortalecer extremidades inferiores mediante ejercicios localizados parte II



# ¿POR QUÉ ENTRENAR PIERNA?

Entrenar las piernas es importante por muchos aspectos, más allá del estético. Y este es uno de los motivos por los cuales mucha gente prescinde de incluirlas en sus entrenamientos

Esta clase presenta 3 nuevos ejercicios para que realices en tu casa

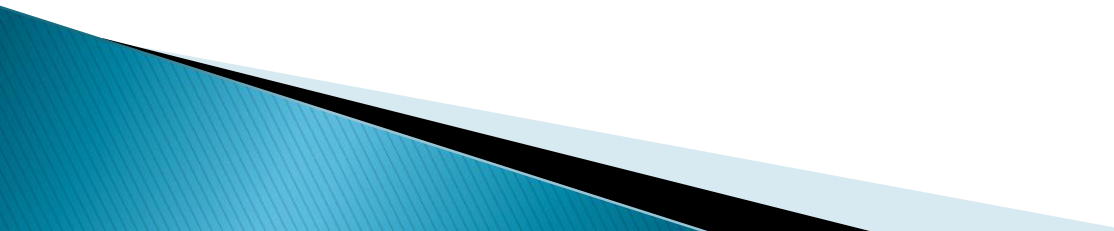
# AYUDA A PERDER PESO

- ▶ Antes hemos hablado que entrenar músculos grandes supone invertir un mayor número de calorías.
- ▶ También hemos comentado que los ejercicios multiarticulares suponen implicar a un número mayor de músculos, lo que conlleva también a un **mayor gasto calórico**.
- ▶ En las rutinas de pierna se suelen incluir varios ejercicios multiarticulares que inciden sobre músculos grandes, lo que nos lleva a que entrenar piernas quema más calorías que entrenar algunos otros músculos o grupos musculares más pequeños

# AYUDA A FORTALECER LOS LUMBARES

- ▶ La zona lumbar es una región de nuestro cuerpo que debe soportar, durante buena parte del día, el peso de nuestro torso.
- ▶ Los lumbares forman parte del core, o centro del cuerpo, zona encargada de cumplir importantes funciones, entre ellas la de **estabilizarnos** en los diferentes movimientos y acciones.
- ▶ En buena parte de los ejercicios de pierna, como las sentadillas, el peso muerto o las zancadas, va a ser necesaria la acción del lumbar para ayudar a la estabilización, lo que supone trabajarlos y fortalecerlos en cada sesión.
- ▶ Un lumbar fuerte soportará mejor esa carga constante que supone el peso del tronco, y puede ser la solución a muchos dolores y molestias en el mismo.

▶ Ejercicios para  
realizar en casa



# Variaciones de plancha modificada

- ▶ . Recuéstate boca abajo. Levanta el cuerpo de modo que quedes apoyado sobre los antebrazos y las rodillas. Alinea la cabeza y el cuello con la espalda, y coloca los hombros directamente a la altura de los codos. Contrae los músculos abdominales.
- ▶ Levanta el brazo derecho del piso (A). Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas. Repítelo con el brazo izquierdo.
- ▶ Levanta la pierna derecha del piso (B). Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas. Repítelo con la pierna izquierda.
- ▶ Si quieres añadir dificultad, levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha al mismo tiempo. Repite el ejercicio con el brazo derecho y la pierna izquierda



# Ejemplo de Ejercicio



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# Plancha lateral

- ▶ Recuéstate sobre el costado izquierdo y elévate sobre el antebrazo izquierdo (A). Coloca el hombro izquierdo directamente arriba del codo izquierdo, y mantén los hombros, la cadera y las rodillas alineados. Apoya el brazo derecho a lo largo del costado del cuerpo.
- ▶ Aprieta los músculos abdominales. Mantén esta posición mientras respiras tres veces profundamente. Repite el ejercicio del lado derecho.
- ▶ Para que el reto sea mayor, haz equilibrio sobre la mano izquierda. Levanta la cadera del piso y extiende la mano derecha hacia el techo (B). Mantén esta posición mientras respiras tres veces profundamente. Repite el ejercicio del lado derecho.

# Ejemplo de Ejercicio



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# Superman

- ▶ ■ Recuéstate sobre el estómago, con una toalla enrollada o una pequeña almohada debajo de la cadera para sostener la espalda. También podrías usar una toalla doblada para apoyar la cabeza. Contrae los músculos abdominales.
- ▶ Levanta el brazo derecho del piso (A). Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas. Baja el brazo derecho y repite el ejercicio con el brazo izquierdo.
- ▶ Levanta la pierna derecha del piso (B). Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas. Baja la pierna derecha y repite el ejercicio con la pierna izquierda.

# Ejemplo de Ejercicio



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

## Guía n° 10 Ejercicios Para fortalecer Piernas

•1 ¿En qué lugar físico de tu casa , puedes realizar la variación de plancha Modificada?

2.- ¿Qué parte de tu cuerpo es la que más trabajas al realizar el ejercicio de plancha lateral?

3.- ¿Cuántos ejercicios puedes realizar en posición Superman?

.4.- De los tres ejercicios de piernas presentados en esta clase (ppt) ¿Cuál de ellos realizaste con mayor facilidad? ¿Por qué?