



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnico Pedagógica

Asignatura: Taller Deportivo

Docente : Mauricio Miranda

2° Ciclo



GUIA DIGITAL N°9

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana : Del 8 al 12 de Junio

1 OBJETIVOS

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

Objetivo de la clase: Fortalecer extremidades inferiores mediante ejercicios localizados




¿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

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

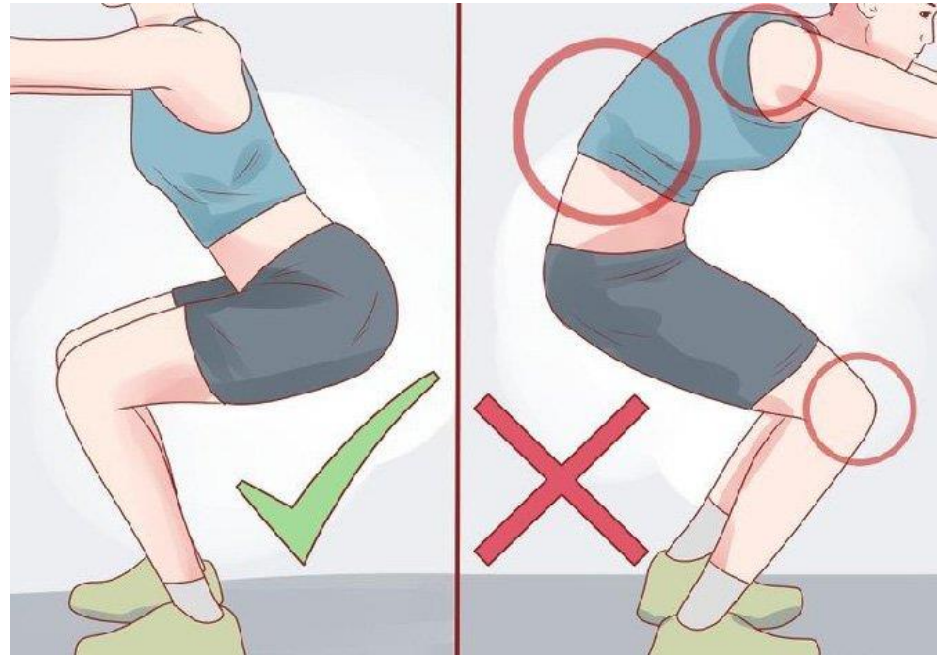
AYUDA A FORTALECER LOS LUMBARES

- ▶ 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.
- 

Sentadillas.

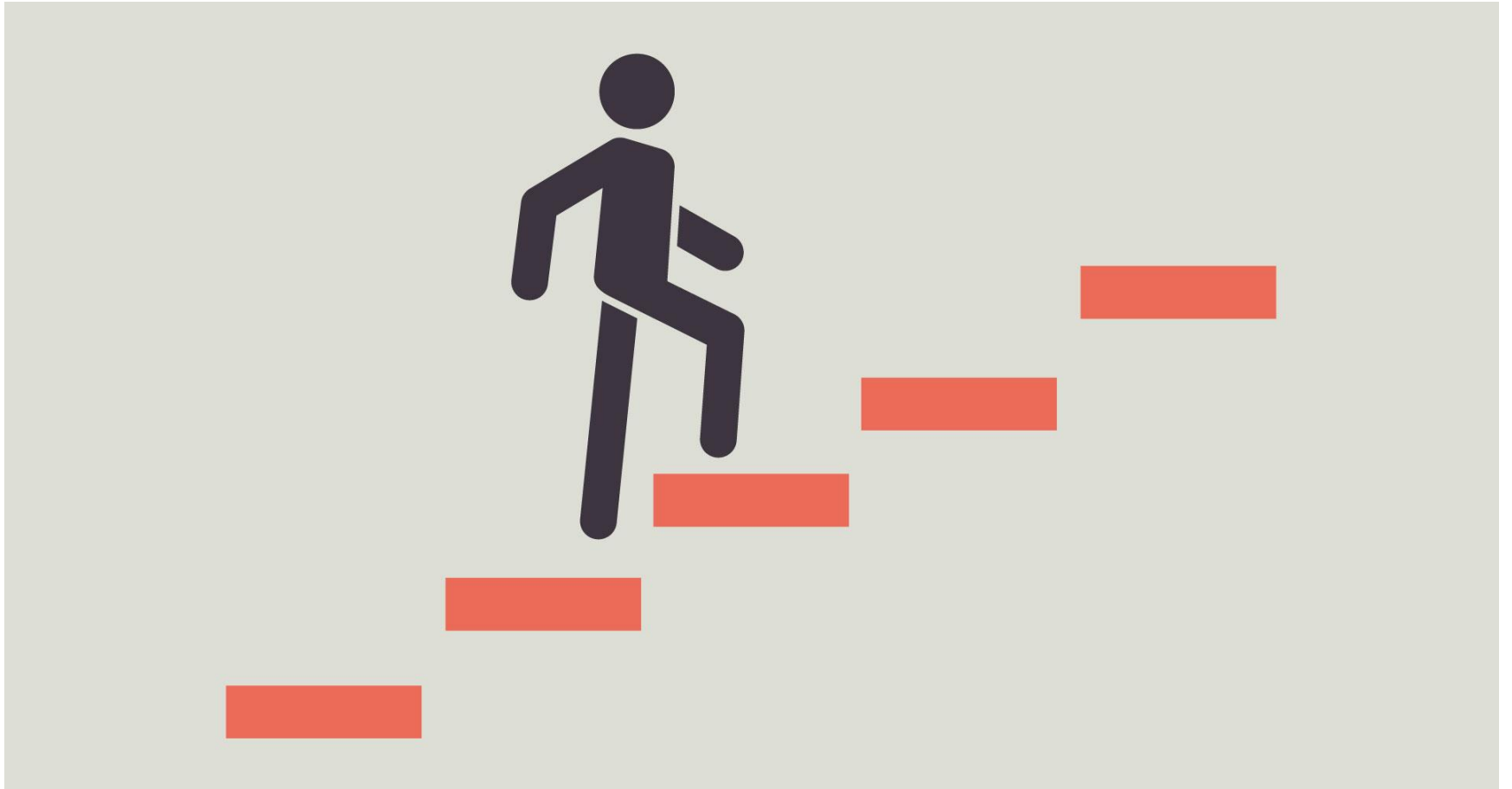
- ▶ Son muy efectivas para fortalecer los músculos de muslos, cadera y glúteos, además de los ligamentos y tendones. Cuidado con hacerlo de manera incorrecta, Venus te propone una manera sencilla y fácil para tonificar sin provocar efectos secundarios.
- ▶ Empieza colocándote recta, las piernas un poco separadas, alineadas con los hombros y los brazos hacia delante a la altura de los hombros. Baja y sube el cuerpo como si estuvieras sentándote. Mantén el cuerpo recto y el tronco un poco hacia delante. Repítelo en tres series de 10 veces cada una.

Sentadillas



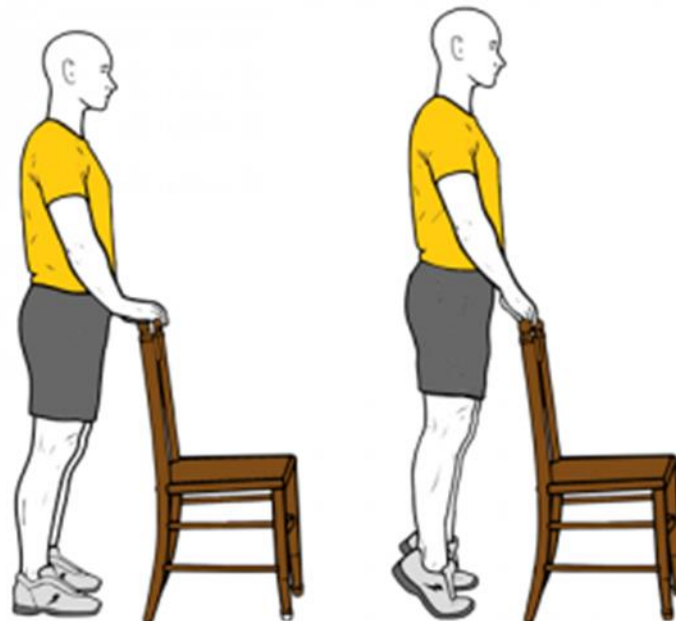
Steps

- ▶ Si no tienes step, puedes utilizar también un escalón. Los escalones son perfectos para las piernas porque provocan movimientos que hacemos a diario.
- ▶ Adopta una postura con la espalda recta y la mirada al frente, coloca una pierna sobre el step y la otra en el suelo. Eleva todo el cuerpo hasta que la pierna que tengas en el step se quede recta y la otra en el aire y vuelve a la posición inicial lentamente. Repite el ejercicio 15 veces con cada pierna.



Elevación de talón.

- ▶ Colócate con las piernas algo separadas, alineadas con el hombro y ponte de puntillas durante una fracción de segundo, mantén esa posición. Haz dos series de 15 repeticiones.





1.- ¿Por qué es importante realizar ejercicios para las piernas?

2.- ¿Cómo debes hacer correctamente una sentadilla?

3.- ¿Con que objetos de tu casa puedes realizar steps? Nombra 3 objetos

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

- ▶ Todos hacemos la comunidad educativa, ante cualquier pregunta, estoy siempre dispuesto a ayudar.