



Módulo de autoaprendizaje N°26

Tema: Condición física

Objetivo	Aplicar individual las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en un entorno adecuado para la mejora de su rendimiento en la aplicación de ambos test.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ver cada uno de los ejercicios para desarrollarlo de forma correcta, evitando accidente o una mala ejecución. ❖ Al momento de realizar los circuitos o rutinas, tener la claridad del registro de sus resultados y de la correcta ejecución, porque les servirán para elaborar y mejor su plan de trabajo. ❖ Al final de toda la aplicación de los ejercicios tener una buena elongación y alimentación que sea saludable. ❖ Realizar tres veces por semana la rutina de ejercicios, para ir registrando el avance del estado físico.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

La importancia de entrenar de la forma correcta es vital para mejorar el rendimiento ante un ejercicio o para tener mejor resultado ante una competencia o un test físico. Por este motivo en la siguiente actividad se planteará una rutina mixta para fortalecer la musculatura, tendones, ligamento, huesos, posiciones, técnicas, etc.; de los test de salto largo y abdominal, para lograr alcanzar el rendimiento óptimo.

Ejercicio	Explicación de ejecución	Músculos que actúan	Repetición y series	Apoyo de video
Plancha	Debes apoyar tu cuerpo sobre las puntas de los pies y tus antebrazos, manteniendo tu cuerpo recto.	Recto abdominal, oblicuos, estabilizadores, cuádriceps, deltoides, pectoral mayor, trapecio, romboides, glúteos, abductores, pectoral.	30 segundos 4 series	https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8
Escaladores	Se debe adoptar la posición de una flexión de brazos normal, luego flexionar una pierna, llevando la rodilla a tu pecho, para posteriormente estirla. Se repite el movimiento una y otra vez alternando las extremidades.	Oblicuos, tríceps, deltoides, pectorales, recto y trasverso abdominal, gastronomía, bíceps femoral, glúteo	30 segundo 4 series	https://www.youtube.com/watch?v=lD_gfTofg4A



Trabajos para fortalecer musculatura del test de salto largo	Seguir paso a paso la ejecución del video, tener cuidado con la postura y el rango de movimiento.	Principalmente toda musculatura del tren inferior. Cada repetición se realiza con ambos pies y recién es una serie. Ejercicio 4, 5 10 repeticiones es una serie.	Ejercicio: 1-15 repeticiones, 4 series. 2-12 repeticiones. 4 series. 3-10 repeticiones 4 series. 4-10 repeticiones 3 series. 5-10 repeticiones 3 series.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=7ZWns9vd-AE&feature=emb_logo
Abdominales bicicletas	Acostados en el suelo boca arriba, extendemos las piernas y colocamos las manos a un costado de la cabeza. Luego doblamos la rodilla derecha, mientras giramos la parte superior izquierda del cuerpo hasta que se encuentren rodilla y codo. Posteriormente se repite el movimiento con el lado contrario, alternando sucesivamente	Cuádriceps, glúteos, recto y trasverso abdominal, oblicuo, abductores.	25 segundo 4 serie	https://www.youtube.com/watch?v=QGfn0-nyKck

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad:

Indicador	Sí	No
Reconoce todos los músculos con el nombre correcto.		
Reconoce todos los huesos con el nombre correcto.		
Logra mantener el tiempo de ejecución en los ejercicios planteados en la rutina.		
Respetar la ejecución como se plantea en el video		
Existe una hidratación durante la ejecución del circuito.		
Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar los juegos.		
Existe una elongación de todos los grupos musculares.		

Solucionario:

- Observar la correcta ejecución de cada uno de los ejercicios presentado en la rutina.
- Tener ropa cómoda para realizar los ejercicios.
- Mantener el tiempo de ejecución en cada uno de los ejercicios, en el caso que no pueda, ir de manera progresiva (aumentando los tiempos o ejecución de a poco).