

Liceo Politécnico San Luis

Departamento de Educación Física

Guía n°7



“LA FUERZA MUSCULAR”

Asignatura: Educación Física y Salud

Profesor: Javier Maira Bravo

Nivel: Primero medio

Fecha de publicación: 31 de agosto

Contacto del docente: javier.maira@politecnicosanluis.com, +566976971611

Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 17 hrs.

Objetivo de aprendizaje: OA 3

Indicador de evaluación: Ejecutan ejercicios para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad.

NOMBRE ALUMNO _____ CURSO _____

INSTRUCCIONES:

COLOCA TU NOMBRE, APELLIDO Y CURSO. LEE ATENTAMENTE TODO EL DOCUMENTO CUANDO HAYAS RESPONDIDO TODA LA GUÍA, ENVÍALA AL CORREO, RECUERDA QUE PUEDE SER DESARROLLADA EN TU CUADERNO Y ENVIAR LAS FOTOS AL MISMO CORREO ELECTRÓNICO. EN EL CORREO QUE ENVÍES, DEBES PONER CLARAMENTE TU NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NÚMERO DE GUÍA.

La fuerza

¿Qué es la Fuerza?

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Beneficios de entrenar la fuerza

Al mantener unos músculos fuertes conseguimos una mejor ejecución de movimiento debido a una buena postura. Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones.

Además, logramos prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse, pudiendo resistir trabajos con mayor intensidad.

Por eso, si hacemos otro tipo de ejercicios como por ejemplo la natación, el entrenamiento de la fuerza nos ayudará a prevenir lesiones propias del ejercicio habitual.

Al potenciar la fuerza de determinados músculos, como por ejemplo el transverso del abdomen, ayudamos a que los órganos internos se mantengan en sus correctas posiciones mejorando el tránsito intestinal, la respiración y la postura en general. En definitiva, las musculaturas implicadas en el mantenimiento de la posición se encuentran bien tonificados.

Por otro lado, a mayor masa muscular, mayor gasto calórico, ya que se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quemará más calorías aun estando en reposo. Por este motivo, en los entrenamientos de pérdida de peso es importante que la fuerza también sea tenida en cuenta.

Es necesario recordar que en un buen entrenamiento hay que incluir todo tipo de ejercicios, sean aeróbicos, de flexibilidad y como estamos comentando el de la fuerza.

Actividad

A continuación, encontraras varios ejercicios de fuerza para trabajar todo tu cuerpo: debes escoger 6 ejercicios para cada día y anotar la cantidad de repeticiones que realizarás.

Debes llenar el cuadro al final de la guía y deberás realizar la rutina que diseñaste para comprobar su efectividad.

 abs	 quads	 glutes	 triceps	 biceps	 back	 chest
 sit-ups	 lunges	 squats	 close grip push-ups	 chin-ups	 pull-ups	 push-ups
 reverse crunches	 high knees	 donkey kicks	 tricep dips	 backfists	 scapular shrugs	 chest expansions
 bicycle crunches	 side kicks	 bridges	 tricep extensions	 doorframe rows	 superman	 chest squeezes
 flutter kicks	 climbers	 jump knee tucks	 get-ups	 body rows	 back lifts	 pike push-ups
 leg raises	 plank jump-ins	 fly steps	 punches	 sitting pull-ups	 alt arm/leg plank	 shoulder taps
 elbow plank	 lunges step-ups	 side leg raises	 side-to-side chops	 pseudo planche	 reverse angels	 clapping push-ups

<u>Día 1</u>	<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>
Ejercicios de piernas		<u>Ejercicios de brazos</u>		<u>Ejercicios de abdomen</u>	

<u>Día 2</u>	<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>
Ejercicios de piernas		<u>Ejercicios de brazos</u>		<u>Ejercicios de abdomen</u>	

<u>Día 3</u>	<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>		<u>Cantidad</u>
Ejercicios de piernas		<u>Ejercicios de brazos</u>		<u>Ejercicios de abdomen</u>	

Responde

- 1.- ¿Pudiste aplicar la rutina que diseñaste?
- 2.-¿en que puedes mejorar tu rutina?
- 3.-¿con que dificultades te encontraste al diseñar la rutina de ejercicios?