	GUÍA N°2	Educación física y salud. Fuerza muscular			
	Profesora Ianice Díaz Mallea				
	Nombre:				
	Curso:	Fecha :			
Objetivo: Entrenar la capacidad de fuerza muscular específica.					
Instrucciones:					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lee atentamente las instrucciones y luego desarrolla. ✓ Responda y pegue en su cuaderno esta guía. ✓ Esta guía será revisada en el cuaderno. 					

Fuerza muscular.

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 y también con el mismo peso del sujeto, en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

1- Según lo leído, dibuja o explica 6 ejercicios en donde se realice fuerza muscular.


1.-	2.-
3.-	4.-

5.-

6.-

2.- Realiza la siguiente rutina de ejercicios lo puedes hacer más de una vez al día y anota lo que has realizado en el cuadro que se encuentra más abajo.

Antes de comenzar a realizar ejercicios recuerda realizar un calentamiento:

- Realiza movilidad articular. Brazos movimiento circular, movimiento de muñecas, movimiento de piernas y de tobillo, etc.
- Realiza skipping por 2 minutos, comienza lento y termina lo más rápido que puedas (progresivo)
- Realiza saltos con pies juntos realizando un cuadrado  imaginario por 2 minutos.

- RECUERDA BEBER AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIOS

COMNEZAMOS CON LA RUTINA



Apoya la espalda, tus piernas en flexión de 90° una leve separación entre ellas. Mantén esta posición por 15 segundos.



Encima de cualquier superficie, mejor si es en unas barras o paralelas; realiza fondos de tríceps. Asegúrate de colocarte con la espalda recta y los codos en paralelo al cuerpo. Realízalo 7 veces.



Para realizar bien el ejercicio debes hacer que el cuerpo dibuje una diagonal perfecta, donde hay ausencia de flexión en la cadera. El peso del tronco recae sobre la cintura escapular. Evita el exceso de tensión en la región cervical. Realiza 10 elevaciones

Realiza 3 repeticiones con ejercicios diarios.

- Realiza ahora serie de elongacion para terminar tu rutina diaria

Registra la fecha y la ejecución de tu rutina

Fecha							
Repeticiones							