



Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad II Deporte Individual Halterofilia

A partir de la columna "Semana" y "Tema y Pág. del Libro" podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna "Material Complementario" incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
06 al 10 de Julio	Conocer y trabajar los músculos específicos en la práctica del levantamiento de pesas.	Músculos específicos	Guía N°- 07
13 al 15 de Julio	Conocer y ejecutar el correcto agarre de la barra.	Agarre de la barra	Guía N°- 08
20 al 31 de Julio	Receso Académico Sin Estudiantes		
03 al 07 de Agosto	Conocer las fases del levantamiento de pesas.	Fases del arranque y envión	Guía N°- 09
10 al 14 de Agosto	Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas.	Ejercicios para la práctica de arranque y envión	Guía N°- 10
17 al 21 de Agosto	Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas.	Ejercicios para la práctica de arranque y envión	Guía N°- 11
24 al 28 de Julio	Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas.	Ejercicios para la práctica de arranque y envión	Guía N°- 12 https://www.youtube.com/watch?v=5MnmfGXApY0



MÚSCULOS ESPECÍFICOS.

Objetivo: Conocer y trabajar los músculos específicos en la práctica del levantamiento de pesas.

Este tipo de levantamiento de pesas requiere la estabilización de tu tronco, y por lo tanto el ejercicio de tus músculos del abdomen, particularmente el del recto abdominal, los oblicuos y el transversal abdominal.

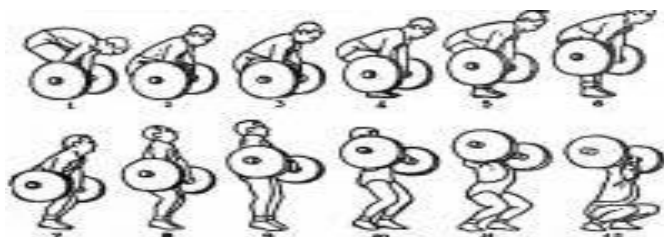


- 1.- Recto abdominal.
- 2.- Oblicuo interno.
- 3.- Transverso abdominal
- 4.- Oblicuo externo.

Cuando te pones en cuclillas (SQUATS) para recoger las pesas del piso y extiendes tus caderas y tus glúteos, se activan tus isquiotibiales y cuádriceps



El salto que te ayuda a elevar las pesas sobre tus hombros se focaliza en los músculos de las pantorrillas, gemelos y soleo. Tus extensores trasero que están unidos a la parte trasera de la espina incluyen al erector de la columna, también participan cuando te pones de pie. La espalda media, principalmente los trapecios y romboides y los hombros impulsan el movimiento de las pesas hacia tus hombros y luego sobre la cabeza. El tríceps asiste en la acción de presionar.



Actividades:

-Desarrollar Squats en las sesiones de entrenamiento.



Squats o sentadilla: Es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza. Trabaja directamente los músculos de muslo, músculos de la cadera y glúteos, haciendo la cantidad de series y repeticiones recomendadas podrías lograr la parte baja que deseas y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas.



AGARRE DE LA BARRA.

Objetivo: Conocer y ejecutar el correcto agarre de la barra.

Existen 3 maneras de agarre de la barra con las manos:

1.- Agarre unilateral: La barra se agarra con toda la palma de la mano.



2.- Agarre sencillo o común: La palma se sitúa de un lado y el pulgar del otro lado de la barra.



3.- Agarre llave: El pulgar se agarra de los demás dedos en forma de llave.



En la técnica contemporánea, el agarre sencillo no es muy utilizado por que no brinda seguridad en cuanto a fuerza y solidez.

En la ejecución de los movimientos clásicos para lograr una mayor estabilidad, se aprovecha el agarre de llave en más del 90% de los casos.



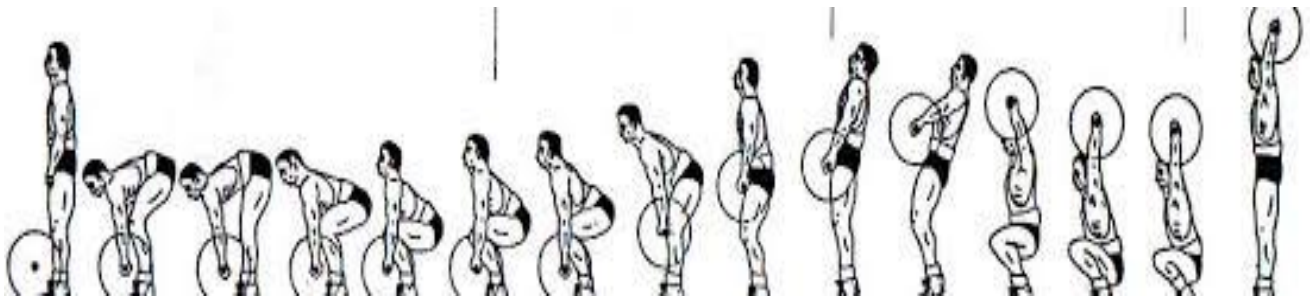
FASES DEL ARRANQUE Y ENVIÓN

Objetivo: Conocer las fases del levantamiento de pesas.

Para facilitar el proceso de enseñanza inicial, así como para un profundo y preciso estudio y análisis de la técnica deportiva del levantamiento de pesas, la ejecución íntegra se subdivide en cada movimiento competitivo en los siguientes elementos

ARRANQUE:

- 1) Salida / Posición inicial.
- 2) Jalón.
- 3) Estiramiento.
- 4) Entrada debajo del peso.
- 5) Levantamiento de semi cuclilla
- 6) Fijación de la barra.



ENVION:

- 1) Salida / Posición inicial.
- 2) Jalón.
- 3) Estiramiento.
- 4) Entrada debajo del peso.
- 5) Levantamiento.
- 6) Salida alta.
- 7) Envión desde el pecho.
- 8) Unión de las piernas.
- 9) Fijación de la barra.





EJERCICIOS PARA LA PRÁCTICA DEL **ARRANQUE Y ENVIÓN**

Objetivo: Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas.

A continuación te dejamos un entrenamiento para fortalecer la musculatura necesaria para el trabajo de arranque y envión.

Ejercicios:

1.- Multisaltos (Tijera, jumping Jack, salto pie juntos rodillas al pecho) con bastón. Repetir 10 veces.

2.-Squat + bastón = Mantener la posición 30 segundos. Repetir 10 veces.



3.- Halón = De la posición inicial se debe estirar las piernas para que la barra suba por las piernas hasta llegar a los hombros. Ojo que los codos deben tener una pequeña flexión y los pies deben estar en punta. Repetir 10 veces.





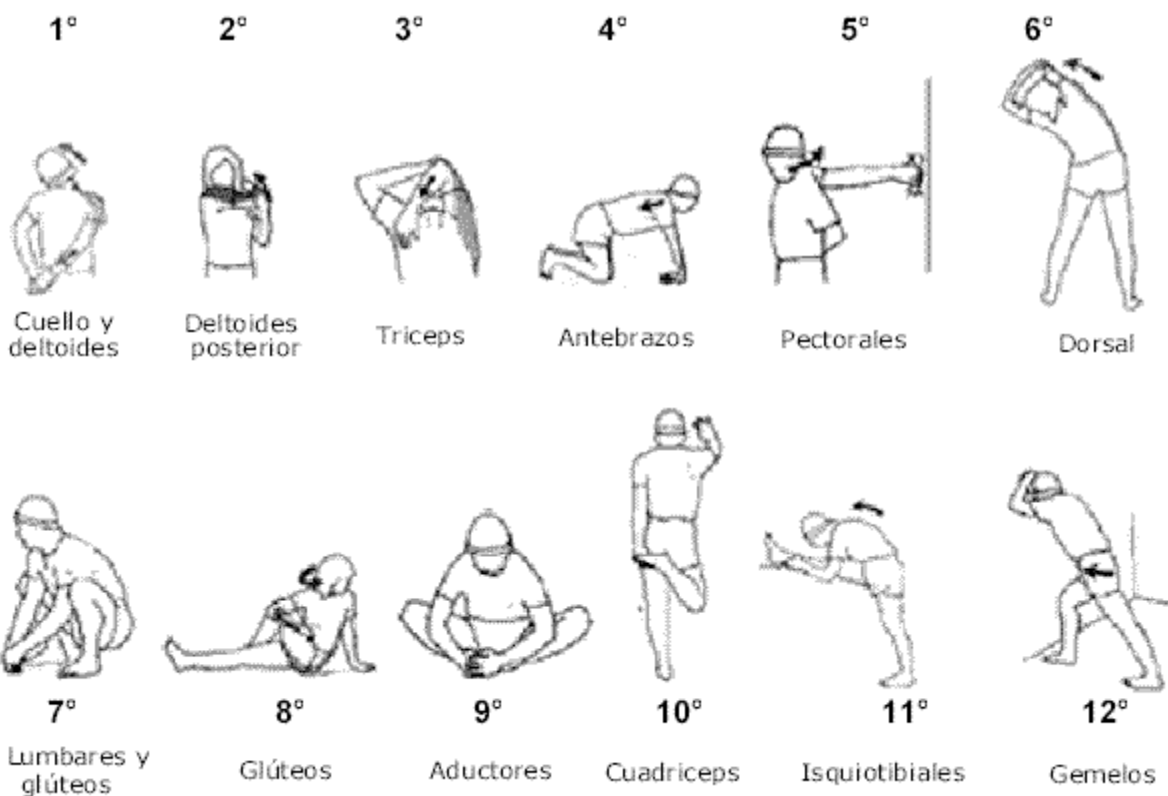
EJERCICIOS PARA LA PRÁCTICA DEL ARRANQUE Y ENVIÓN

Objetivo: Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas de flexibilidad, fuerza y velocidad.

Entrenamiento basado en la flexibilidad y potencia de piernas necesario para la técnica de levantamiento en arranque y envión.

Ejercicios:

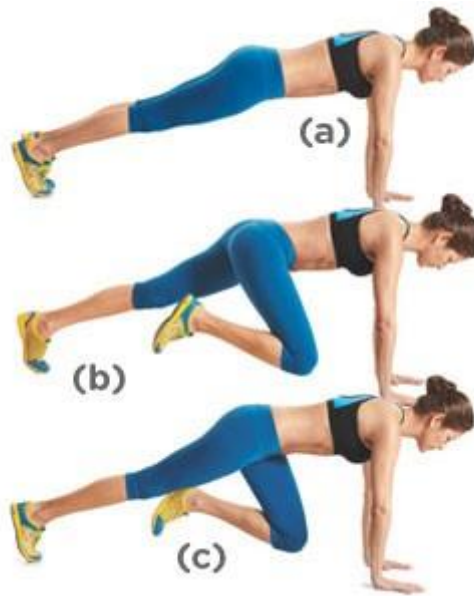
1.- Estiramiento de brazos. Mantener en cada movimiento 10 segundos.



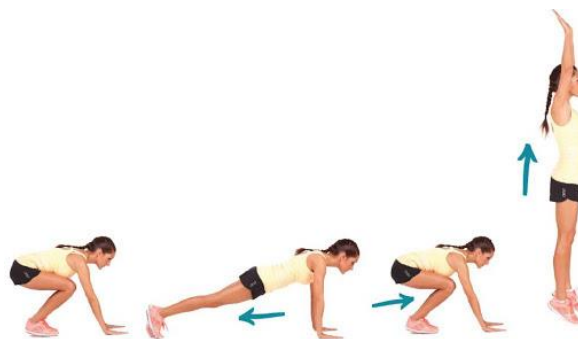
2.- Trote en el lugar.



3.-Escalador. Repetir 10 veces.



4.- Burpee



5.- Ejercicios guia N°- 10.



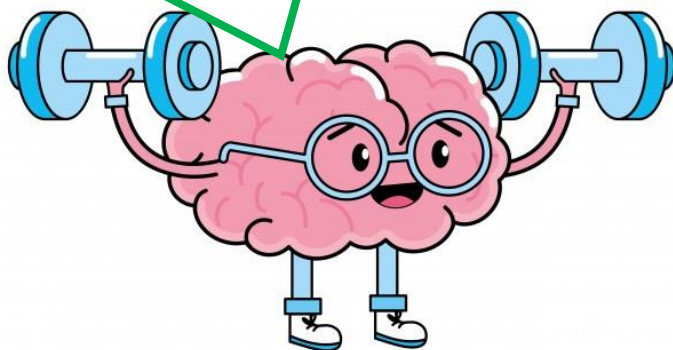
EJERCICIOS PARA LA PRÁCTICA DEL ARRANQUE Y ENVIÓN

Objetivo: Aplicar con mayor dominio las capacidades físicas básicas de flexibilidad, fuerza y velocidad.

Es necesario que nuestro calentamiento sea específico para el levantamiento de pesas, visita este link para que conozcas más ejercicios con una barra, específicos de halterofilia.

<https://www.youtube.com/watch?v=5MnmfGXApY0>

**Midamos nuestro
conocimiento**



- 1.- Nombra al menos 3 fases del arranque y del envión
- 2.- ¿La Halterofilia es un deporte olímpico?
- 3.- ¿Cuántos tipos de agarre de la barra existen? Nómbralos.
- 4.- Demuestra cómo se hace el deslíz.
- 5.- ¿Cuál es la diferencia entre envión y arranque?
- 6.- ¿Cómo se gana en una competencia de levantamiento?