



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



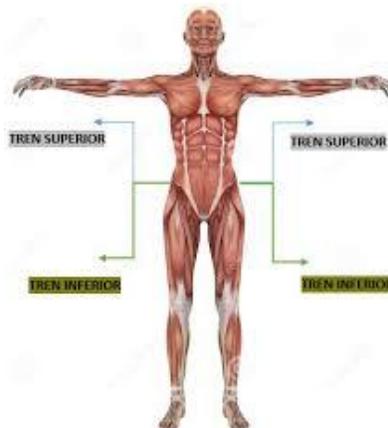
## Guía 10 Educación Física 3° año medio

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_

**Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 24 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_ pts.**

**Objetivo de Aprendizaje (OA3):** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales

### Musculatura de Tren Superior y Tren Inferior



**Tren Superior:** El tren superior es la parte de arriba de nuestro cuerpo, es decir desde los abdominales para arriba, allí están los Tríceps, Bíceps, Pectorales, Abdominales, Deltoides, Dorsales, Oblicuos entre otros.

Los músculos pectorales y abdominales son los más importantes. Ayudan a tener una estructura corporal equilibrada. Los deltoides y trapecios influyen de forma relevante en el movimiento de hombros y brazos.



**Tren Inferior:** Es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura. Allí están los músculos como el Cuádriceps, Isquiotibial, Gemelos, Glúteos, Recto Femoral, Bíceps Femoral, entre otros.



## ACTIVIDAD

Diseña y organiza una rutina de entrenamiento de 3 días a la semana, considerando que la musculatura de Tren Superior y de Tren Inferior debe trabajarse en días diferentes. En los cuadros debes escribir el nombre de 3 músculos que trabajarás ese día, dejando los espacios vacíos en los días de descanso.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Músculo 1							
Músculo 2							
Músculo 3							

