

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA6-GUÍA18-SEMANA19.

Objetivo: Practicar rutina de desafíos físicos de moderada intensidad que incrementen la condición física y el desarrollo muscular de los trenes inferior y superior.

O A 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 17/08 al 21/08 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

1° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada (cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.(El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recordemos

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de reforzar la habilidad motora básica de estabilidad con sus componentes:

Equilibrio estático: habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.

Equilibrio dinámico: habilidad para mantener la postura deseada pese a los cambios constantes de posición.

Estas habilidades te ayudarán a tener control del cuerpo fortaleciendo la estabilidad.

Contenido

Durante esta semana te invito a participar de una rutina de resistencia moderada que incluye ejercicios para el fortalecimiento del tren superior y tren inferior. Las actividades físicas propuestas buscan mejorar la capacidad de resistencia cardiovascular con ejercicios de intensidad moderada.

Los grandes músculos trabajados en esta rutina son:

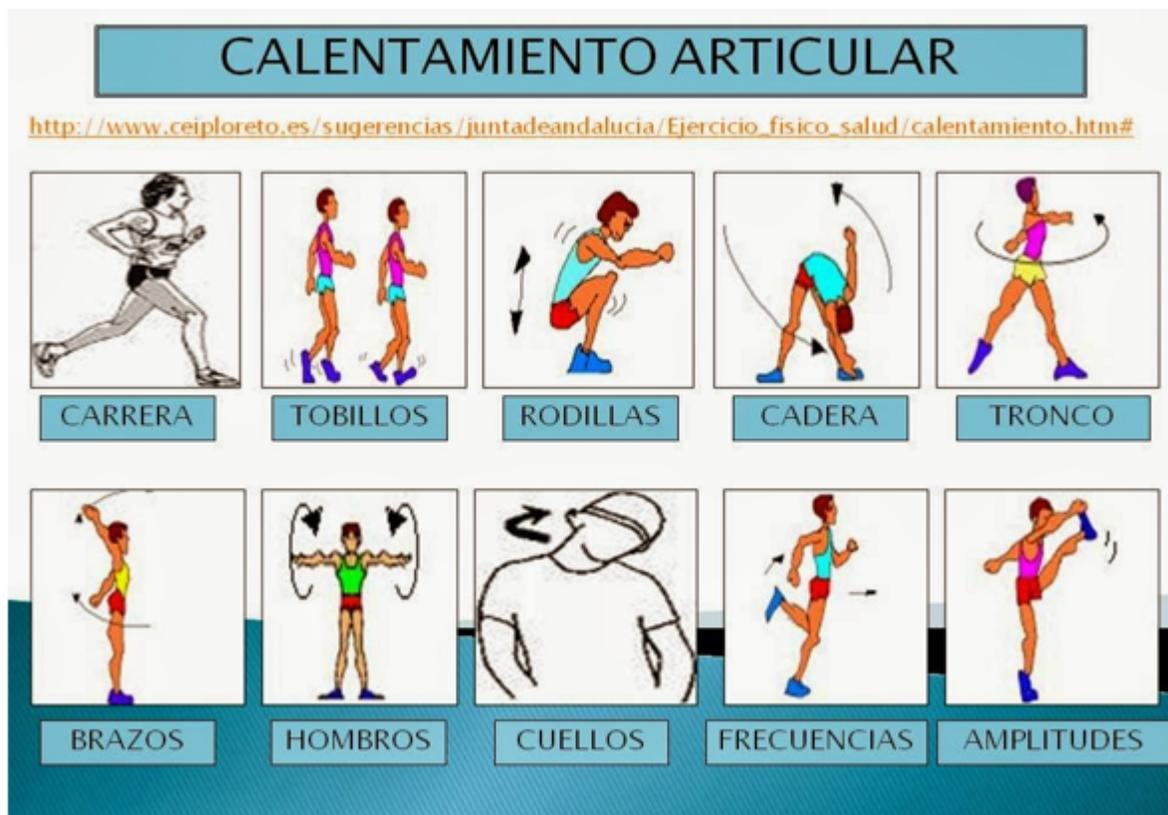
Tren superior: Abdominales, bíceps, tríceps, deltoides y pectorales.

Tren inferior: Cuádriceps, glúteos, entre otros.

Incorporar estos a tu rutina diaria ayudarán a fortalecer tus músculos y la condición física en general.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar el cuerpo para la actividad.(Comportamiento seguro)



Sin título

- 1.-Un escalón o superficie de apoyo con pequeña altura.
- 2.-Objetos como libros que sirva como superficie de apoyo.
- 3.-Un lugar despejado de la casa.
- 4.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los retos para fortalecer tu cuerpo con elementos que tienes en tu casa.Estos ayudarán a la resistencia muscular y cardiovascular a través de actividades de mediana intensidad.



http://youtube.com/watch?v=mp6s_5QLFK8

Paso 3: Estiramiento vuelta a la calma. (conducta segura)



Ticket salida: pídele ayuda a tus papás para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. Los siguientes músculos. ¿ A qué tipo de tren pertenecen?. Pon solo una alternativa por músculo. *

6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
Bíceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tríceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glúteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuádriceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemelos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios