

EDUC.FÍSICA-SEGUNDO-AB-OA1-GUÍA18- SEMANA20

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.

INDICADORES:

Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas.
Identifican los músculos que se fortalecieron durante el ejercicio físico.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 24/08 al 28/08 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

2° año A

2° 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 realizar ejercicios para fortalecer el dominio corporal. Las actividades físicas propuestas buscaban mejorar la coordinación general y específica, incluyendo ejercicios para todos los segmentos corporales y algunos específicos para desarrollar la lateralidad y el equilibrio.

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. (derecha e izquierda)

Tipos de equilibrio:

Estático: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento del sujeto.

Trata de practicarlos a diario para dar una mejor respuesta motora al ejercicio.

Contenido

Esta semana te invito a realizar 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 la resistencia cardiovascular con ejercicios de intensidad moderada.

Los grandes músculos trabajados en esa rutina son:

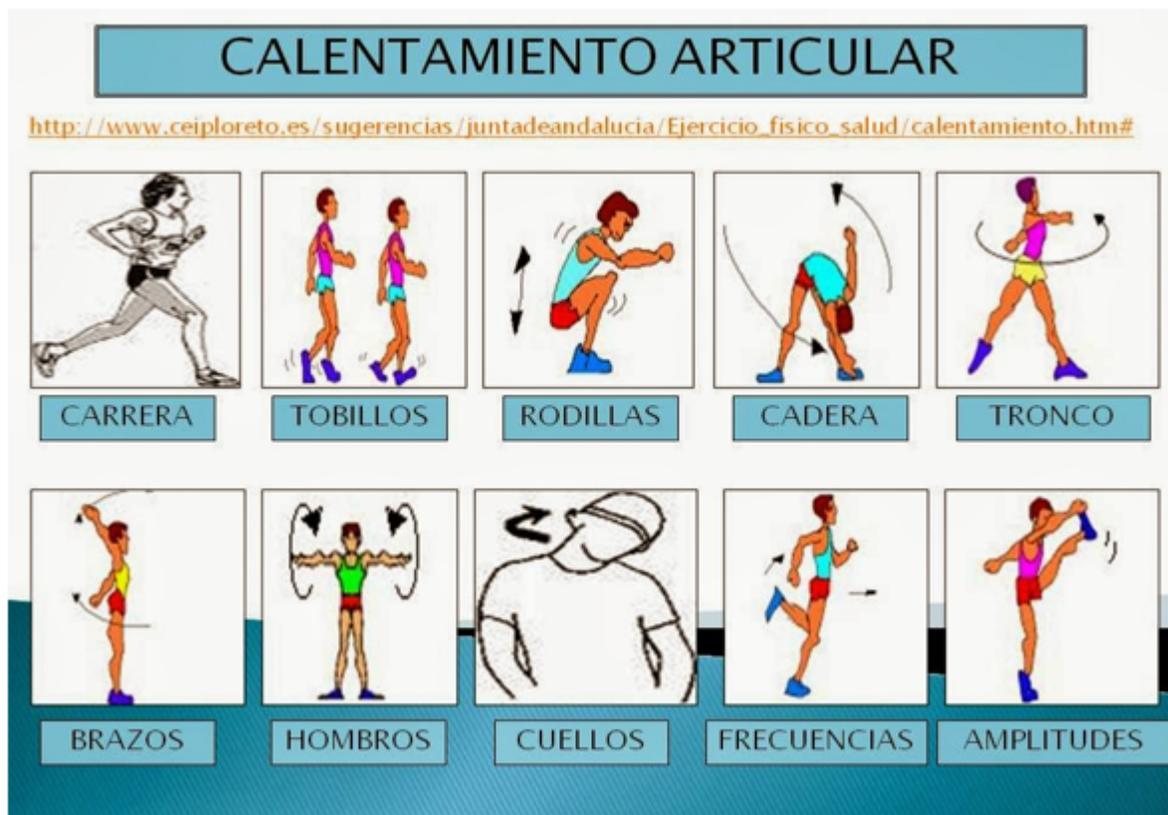
Tren superior: Abdominales, bíceps, tríceps, deltoides y pectorales.

Tren inferior: Cuádriceps, glúteos, entre otros.

Incorporar estos ejercicios 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 (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

- 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,(si no recuerdas apóyate del cuadro amarillo).

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"/>
Cuádriceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tríceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glúteos	<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