

EDUC.FÍSICA-SEGUNDO-AB-OA6-GUÍA19-SEMANA22

Objetivo: Practicar rutina de desafíos físicos de moderada intensidad que incrementen la condición física y el desarrollo muscular de los trenes inferior y superior a través del juego imitando animales.

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.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 07 AL 11 de Septiembre

***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 una rutina de resistencia moderada que incluía ejercicios para el fortalecimiento del tren superior e inferior. Recuerda que las actividades físicas propuestas buscaban mejorar la capacidad de la resistencia cardiovascular con ejercicios de intensidad moderada.

Los grandes músculos trabajados en esa rutina fueron:

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 a mejorar la condición física general.

Contenido

Esta semana te invito a trabajar en una rutina que fortalece y tonifica tu musculatura de ambos trenes superior e inferior.

Te propongo que puedas hacer los ejercicios imitando el movimiento de los animales como: león, cangrejos, osos, serpientes, entre otros, cada uno de ellos se desplaza de una manera muy particular, al imitarlos te darás cuenta que trabajarás gran parte de la musculatura de tu cuerpo, es necesario que lo realices a conciencia y mínimo tres veces por semana para que puedas obtener logros y beneficios.

Entre estos beneficios encontramos.

- *Tonificación muscular.
- * Mejora de la resistencia cardiovascular.
- * Dominio corporal.
- *Mejora la coordinación 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 lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.

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



<http://youtube.com/watch?v=e66fMh4iOuc>

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

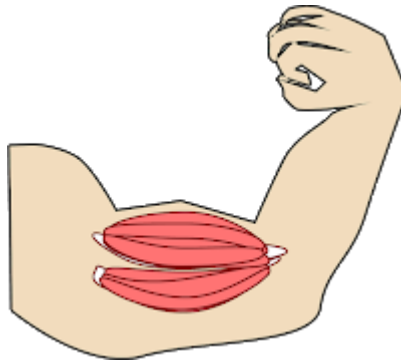
Propuestas de actividades de estiramientos

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| ESPALDA | ESPALDA | ESPALDA | TRONCO, LUMBAR | TRONCO, OBLICUO |
|  |  |  |  |  |
| TRONCO(DORSAL) | TRONCO(Oblicuos) | HOMBRO, PECTORAL | ANTEBRAZO, BICEPS | HOMBRO, DORSAL |
|  |  |  |  |  |
| HOMBRO | ESPALDA | HOMBRO, TRICEPS | HOMBRO | GENERAL |
|  |  |  |  |  |

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. ¿Que músculo del tren superior es fortalecido en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Pectoral
- B) Tríceps
- C) Bíceps

4. ¿Qué músculo del tren inferior es indicado de color rojo en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Glúteos
- B) Cuádriceps
- C) Gemelos

¡FELICITACIONES!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios