

EDUCACION-FISICA-SEGUNDOSAB-OA6-GUIA-24-SEMANA26.

Objetivo: Ejecutar ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa que mejoren la condición física a través de una rutina de ejercicios.

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.

* Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 12 al 16 de Octubre 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 la rutina de la semana pasada la hayas podido realizar ella incluía ejercicios de habilidades motoras básicas de manipulación, ejercicios de coordinación ojo-mano, lateralidad y cualidades físicas como resistencia y fuerza con diferentes elementos de fácil manejo que encuentras en tu casa cómo un jockey? Estos pequeños desafíos te hicieron mantener en movimiento y perfeccionar aún más cada una de las habilidades y tareas motrices, para obtener una mejor respuesta motora a cualquier demanda física futura.

Las habilidades motoras junto con las cualidades físicas son la base para desarrollar patrones motores y atender posteriormente a habilidades más especializadas y complejas. Es por eso que debemos trabajarlas y fortalecerlas a diario para un mejor dominio corporal.

Contenido

Esta semana te invito a realizar una rutina de mediana intensidad a vigorosa que incorpora ejercicios para mejorar tu resistencia cardiovascular y muscular.

Recuerda:

Actividad física moderada : requiere de un **esfuerzo moderado**,

que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

Algunos ejemplos de este tipo de actividad son: caminar a paso rápido, bailar, Jardinería, participación activa en juegos y deportes con niños, desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg), entre otras.

Actividad física vigorosa : requiere una **gran cantidad de**

esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos: ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobics, natación rápida, deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg), entre otros.

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.
- 3.-Dos cojines.
- 4.- Cuatro papelitos lustres de color amarillo ,verde, azul y rojo, de no tener puedes pintar o usar artículos que tengan esos colores.(ejemplo , lanas , poleras , etc.)

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios de intensidad moderada a vigorosa y así desarrollar tu capacidad física .Puedes observar primero y luego ejecutar.



<http://youtube.com/watch?v=eZvtty229Uw>

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

Propuestas de actividades de estiramientos

ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblucos)	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. 1.-Una actividad física moderada se caracteriza por: *

1 punto

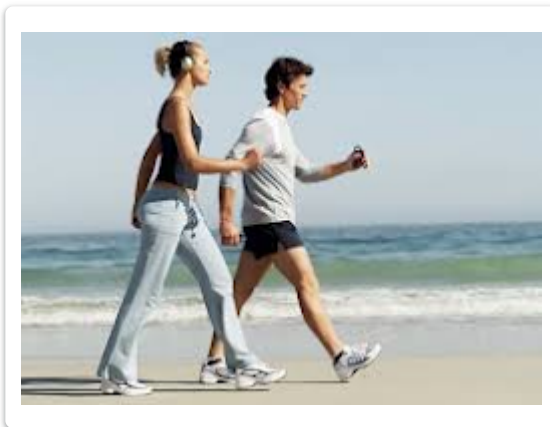
Marca solo un óvalo.

- A) después del ejercicio se puede mantener una conversación.
- B) después del ejercicio no es posible mantener una conversación.
- C) una gran intensidad de trabajo físico .

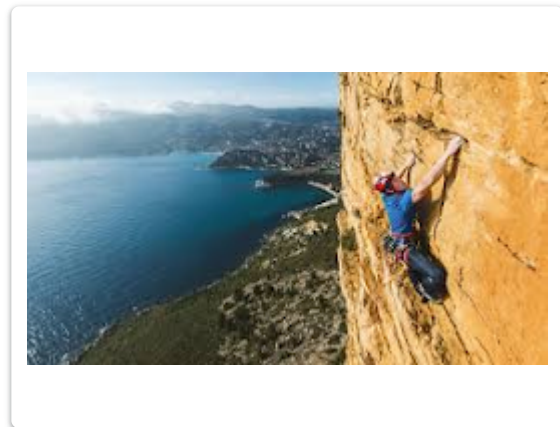
4. 2.- ¿Qué imagen representa una actividad de intensidad vigorosa? *

1 punto

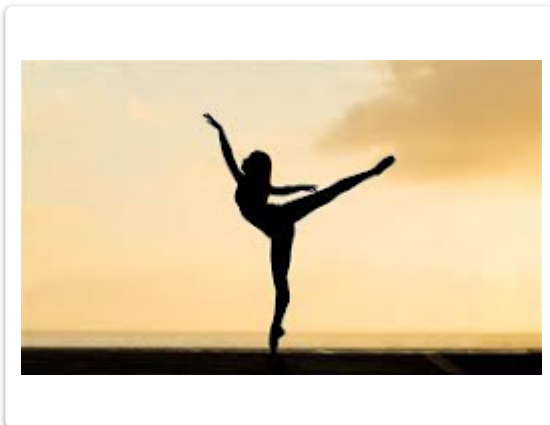
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios