

EDUCACION-FISICA-SEGUNDOSAB-OA6-GUIA-26-SEMANA29.

Objetivo: Practicar el método de entrenamiento de preparación física general (PFG) para mejorar la condición física, a través ,de ejercicios de fortalecimiento muscular.

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 : 02 al 06 de noviembre 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 bien y hayas podido trabajar la rutina de ejercicios incorporando el método **Tabata**, que es un sistema de **entrenamiento** a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Con este tipo de entrenamientos mejorarás tu resistencia cardiovascular y muscular, además de optimizar los tiempos de trabajo de acuerdo a la intensidad de cada uno de los ejercicios y sus descansos.

Contenido

Esta semana te invito a realizar una rutina de preparación física general (PFG), que es un método para reforzar tus músculos y prepara tu cuerpo para actividades deportivas.

La **preparación física general (PFG)**: son ejercicios que desarrollan armónicamente las cualidades **físicas** generales, dentro de un trabajo preparatorio **general** o extensivo.

La **preparación física específica (PFE)**: son ejercicios que practican los deportistas especialmente en la fase precompetitiva o competitiva.

En esta rutina te propongo realizar 4 ejercicios que fortalecen tus brazos, piernas y abdomen.

- 1.-Plancahas : fortalece tu espalda, glúteos y abdomen.
- 2.-Flexiones de brazo : fortalece tus brazos.
- 3.-Sentadillas : fortalece tus muslos y gemelos.
- 4.-Silla : fortalece los cuádriceps.

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.-Una toalla para secar el sudor.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar el entrenamiento con método Preparación física general (PFG), son cuatro ejercicios de acuerdo a tiempos establecidos.



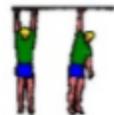
[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=YjMKRWLKhMY)

[v=YjMKRWLKhMY](http://youtube.com/watch?v=YjMKRWLKhMY)

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

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

Propuestas de actividades de estiramientos

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblíquos)	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.-Los ejercicios trabajados en la rutina son: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Plancha, estocadas, abdominales y hombros.
- B) Plancha, Flexiones de brazos, sentadilla y silla.
- C) Abdominales, flexiones, hombros ,sentadillas.

4. 2.- La función principal del método de preparación física general (PFG), es: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) reforzar tus músculos y preparar tu cuerpo para actividades deportivas.
- B) mejorar la coordinación general.
- C) mejorar el equilibrio dinámico.

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios