



## TAREA-REVISIÓN-EDUC.FÍSICA-TERCEROAB-OA6-GUIA7-SEMANA7

### Guía de Educación Física para terceros A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar el ejercicio físico burpees respetando la forma correcta de ejecución con repeticiones graduales durante una semana. <b>OA6</b> - Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales	<b>3 Año A-B</b>	<b>Semana 7 11 al 15 de Mayo</b>



Hola, ¿cómo te fue con el desafío de la semana pasada?, **la Paloma** es un ejercicio que se veía fácil pero al ejecutarlo te pudiste dar cuenta que mantenerla en equilibrio se complica, si lo lograste realizar de forma correcta, te felicito haz incluido a tus habilidades el dominio del equilibrio estático.

Luego de trabajar las habilidades motoras básicas de locomoción estabilidad y manipulación en semanas pasadas, te quiero proponer aplicar estas en un ejercicio de resistencia orgánica y muscular llamado Burpees

### ¿Qué son los burpees y para qué sirven?

Los **burpees** son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos y además potencian un desarrollo de la capacidad cardiovascular.

**Desafío físico:** Realiza 7 burpees diarios como mínimo durante una semana, registrando en tu cuaderno la cantidad de repeticiones por día. (Dibuja el cuadro de registro que se adjunta al final de la guía)



Burpees Damas



Burpees varones

### Instrucciones para realizar los burpees:

1. Agáchate y apoya las manos en el suelo a la anchura **de** los hombros, los pies entre las manos.
2. Impulsa los pies hacia atrás hasta quedar haciendo una plancha.
3. Haz una flexión, la espalda recta y tocando el suelo con tu pecho (esta flexión es opcional)
4. Impulsa los pies hacia delante recuperando la posición agachada
5. En un solo movimiento, como un muelle, salta extendiendo las manos hacia el cielo
6. Aterrizas suavemente, amortiguando la caída con las piernas para quedar agachado de nuevo
7. Consulta el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>

#### Beneficios:

Mejora tu resistencia

Mejora tu coordinación general

Mejora tu potencia

Quemas calorías

Este cuadro lo debes confeccionar en tu cuaderno y registrar los ejercicios diarios realizados.

#### Registro de burpees diarios

Día	Cantidad	Observaciones ¿Qué le pasa a tu cuerpo? ¿Cómo te sientes?
Lunes 11/05/2020		
Martes 12/05/2020		
Miércoles 13/05/2020		
Jueves 14/05/2020		
Viernes 15/05/2020		
Sábado 16/05/2020		
Domingo 17/05/2020		
Total burpees a la semana		

Se espera que el alumno haya realizado en forma correcta de acuerdo a imagen el ejercicio burpess de la rutina planteada para la semana, cómo mínimo se espera la cantidad de 49 burpess, si hiciste más cantidad, mucho mejor, este te permite desarrollar resistencia orgánica y muscular, una ejecución en forma constante ayudan a tonificar tu cuerpo.

Intégralo a la rutina física diaria ya que es un excelente ejercicio para desarrollar resistencia.



**Envía un video si puedes a tu profesora jefe**

**¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!**