



## EDUC.FÍSICA-REVISIÓN-TERCEROAB-OA6-0A-11-GUÍA8-SEMANA9

### 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 ejercicio físico de intensidad moderada a través de una rutina diaria de ejercicios incorporando normas de comportamiento seguro.  OA6 - 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.  OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada escuchar y seguir instrucciones mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad asegurar que el espacio está libre de obstáculos.	3 año A-B	Semana 9 01 al 05 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?. Espero que hayas cumplido con el desafío de ejecutar burpees en forma diaria, es un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y la coordinación. Al realizarlo trabajas la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo y potencias la capacidad cardiovascular.







Esta semana comenzaremos a trabajar una rutina de ejercicios físicos de moderada intensidad, esto quiere decir que demandan un mayor esfuerzo físico, además vamos a incorporar a esta rutina **normas de comportamiento seguro**, referidas a los cuidados que debemos tener antes, durante y al finalizar cualquier actividad física. La primera norma es: realizar un buen calentamiento con estiramientos de músculos y tendones, la segunda: ejecutar ejercicios de movilidad articular que te permiten preparar el cuerpo para el ejercicio y así evitar lesiones, la tercera norma: usar ropa adecuada para la actividad y la cuarta norma: realizar el procedimiento correcto de los ejercicios indicados


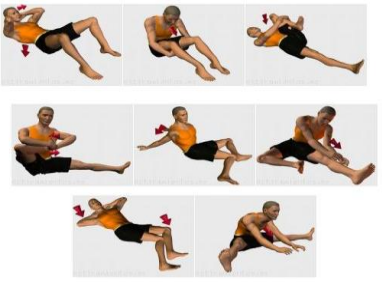
**Desafío:** Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y anota en tu cuaderno la tabla de evaluación marcando con una x si cumple o no con el indicador.

#### Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

## RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS PARA LA SEMANA NÚMERO 9

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p><b>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</b></p> <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p>  <p>El diagrama muestra 12 ejercicios numerados con sus respectivos tiempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Rotación de rodillas: 30 segundos cada pierna.</li> <li>2. Rotaciones de brazos sobre la cabeza: 15 segundos cada brazo.</li> <li>3. Rotaciones de codos: 30 segundos cada brazo.</li> <li>4. Rotaciones de torso: 30 segundos cada pierna.</li> <li>5. Inclinaciones laterales de tronco: 30 segundos cada pierna.</li> <li>6. 30 segundos cada pierna.</li> <li>7. 30 segundos cada pierna.</li> <li>8. 30 segundos.</li> <li>9. 15 segundos cada lado.</li> <li>10. 30 segundos.</li> <li>11. 15 segundos cada brazo.</li> <li>12. 20 segundos.</li> </ul>	<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio.</li> <li>2.-Evitas lesiones.</li> <li>3.-Mejoras en elasticidad.</li> </ol>
<p><b>Nº2: Activación : skipping</b></p> 	<p>Durante un minuto realiza skiping en el lugar, elevando tus rodillas para activar el cuerpo como entrada en calor.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Activa la circulación.</li> <li>2.-Entras en calor.</li> <li>3.-Pone en marcha nuestros músculos y tendones.</li> </ol>
<p><b>Nº3: Abdominales</b></p> 	<p>Ejecuta 3 series de 20 repeticiones cada una.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Mejora la postura.</li> <li>2.-Tonifica los músculos abdominales.</li> <li>3.-Trabaja la fuerza funcional</li> </ol>
<p><b>Nº4: Saltos con cuerda</b></p> 	<p>Ejecuta 3 series de saltos con cuerda de 10 repeticiones cada una tratando en lo posible que sea con las piernas juntas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Aumenta la fuerza de tus músculos.</li> <li>2.-Mejora tu resistencia cardiovascular.</li> <li>3.-Tonifica tu cuerpo</li> </ol>

<p><b>Nº5: Flexiones y extensiones de brazos apoyando rodillas.</b></p> 	<p>Realiza 3 series de 7 repeticiones cada una. Toma la posición apoyando rodillas y manos como muestra la imagen y flexionando y extendiendo tus brazos manteniendo la postura corporal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Fortalece la musculatura de tu brazo y hombro.</li> <li>2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.</li> </ol>
<p><b>Nº6 : Flexibilidad</b></p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo.</li> <li>2.-Normalizar las funciones básicas.</li> <li>3.-Sobrecompensa el organismo.</li> </ol>

**Me evalúo en casa:**

Indicadores	Si	No
Realizo ejercicios de acuerdo a cantidad diaria.		
Mantengo la posición corporal de los ejercicios de acuerdo a imágenes.		
Identifico mejoras en la condición física.		
Utilice las normas de comportamiento seguro en la rutina.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		

**Se espera que el alumno (a) haya cumplido con el desafío semanal de practicar la rutina física de moderada intensidad, aplicando en ella normas de comportamiento seguro, la importancia de realizar un buen calentamiento que involucre estiramiento de músculo y tendones más movilidad articular, ayudan a preparar el cuerpo para ele ejercicio y a no sufrir lesiones. Te insto a que cada vez que realices una rutina física sepas que antes, durante y después de la ejecución debes realizar los previos como símbolo de conducta segura.**