



## EDUC.FÍSICA-RETROALIMENTACIÓN-TERCEROAB-OA6-GUÍA8-SEMANA10

### 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, identificando las respuestas y sensaciones corporales que produce el ejercicio.<br><br>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. | 3 año A-B     | Semana 10<br>08 al 12 de junio |

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas realizado la rutina de ejercicio físico en forma diaria. Los quiero felicitar por los resultados obtenidos en la evaluación formativa rendida, en ella muchos de ustedes lograron un buen resultado, sin embargo, es necesario reforzar los conceptos de **respuesta o sensación corporal** que provoca el ejercicio físico.

**Recuerden:** que las sensaciones corporales son la respuesta física que se produce en el cuerpo ante un determinado ejercicio. Como, por ejemplo: sudor, calor, agitación, cansancio, sed, piel colorada, etc. Todas estas manifestaciones se denominan **sensaciones corporales**.



En esta rutina al practicar los ejercicios presentados atenderás a estas sensaciones corporales que te provoca la práctica de los ejercicios y te darás cuenta que entrarás en calor, primera reacción, luego sentirás cansancio, quizás sudas y tu piel se ponga más rojita y si es muy intenso tu esfuerzo, agitación y sed.

**Desafío:** Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y pon atención a lo que le ocurre a tu cuerpo, cuando realiza los ejercicios, 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>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 :<br/>Skipipnig                      jumpin jacks</b></p>                                                | <p>Durante un minuto realiza skipipnig en el lugar, elevando tus rodillas para activar el cuerpo como entrada en calor y luego 20 jumpin jacks abriendo y cerrando brazos y piernas.</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: Planchas</b></p>                                                                                                    | <p>Mantén la posición plancha por un minuto, tratando de mantener tu cuerpo en una sola línea como muestra la imagen.</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: Sentadillas</b></p>                                                                                                 | <p>Ejecuta 3 series de 15 sentadillas, descansando 30 segundos entre una serie y otra.</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 especialmente cuádriceps y glúteos.</li> </ol> |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Nº5 Flexo extensiones de brazos</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> | <p>1.- Fortalece la musculatura de tu brazo y hombro.</p> <p>2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.</p>                  |
| <p><b>Nº6 : Flexibilidad</b></p>               | <p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver el cuerpo a la calma.</p>                                                                                               | <p>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo.</p> <p>2.-Normalizar las funciones básicas.</p> <p>3.-Sobrecompensa el organismo.</p> |

**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 sensaciones corporales provocadas por el ejercicio. (calor, sed, sudor, agitación, piel más roja.etc) |    |    |
| Utilizo las normas de comportamiento seguro en la rutina.                                                        |    |    |
| Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad.                                                    |    |    |

**¡Felicitaciones!**

