



EDUC.FÍSICA-TERCEROAB-OA6-GUÍA10-SEMANA11
Guía de Educación Física para terceros A y B
Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Practicar rutina de ejercicios de intensidad moderada que involucran distintos segmentos y grupos musculares para desarrollar la condición física. 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 11 15 al 19 de junio



¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas realizado la rutina de ejercicio físico en forma diaria. La guía pasada reforzamos sobre el concepto de las sensaciones corporales que 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 la rutina te solicité que pusieras atención a estas respuestas y pudieras identificarlas, siempre son evidentes, unas más que las otras y esto va a depender de la intensidad del ejercicio. ¡Espero lo hayas logrado!





































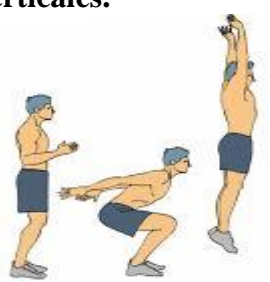
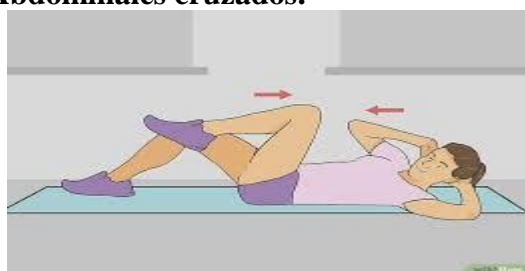

En esta semana incorporaremos a la rutina otros ejercicios de intensidad moderada que te permitirán trabajar los diferentes segmentos y grupos musculares, pon mucha atención en que parte del cuerpo sientes esos ejercicios y podrás identificar la musculatura trabajada, de esta manera sumamos más ejercicios para mejorar nuestra condición física.


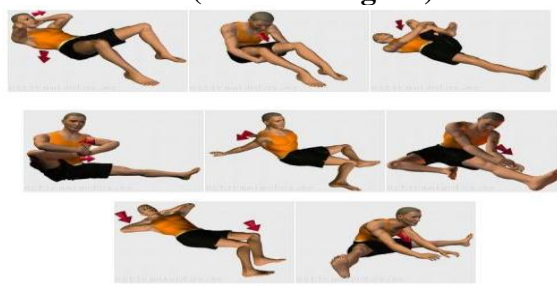
Desafío: Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y pon atención a lo que le ocurre a tu cuerpo cuando realizas los ejercicios, anota en tu cuaderno la tabla de evaluación marcando con una x si cumple o no con el indicador.

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 11

Tareas	Procedimiento	Beneficios																																
<p>N°1: Movilidad articular (conducta segura.)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Comisar suavemente sobre la punta de los pies.</td> <td></td> <td>Comisar con gran movimiento de brazos.</td> <td></td> <td>Comisar con movimientos de brazos adelante y atrás.</td> <td></td> <td>Trotar con elevación de brazos.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Trotar realizando círculos con los brazos.</td> <td></td> <td>Giros del tronco de un lado hacia el otro.</td> <td></td> <td>Correr con pasos breves.</td> <td></td> <td>Correr lateral cruzando pies.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.</td> <td></td> <td>Trotar elevando rodillas.</td> <td></td> <td>Trotar elevando talones.</td> <td></td> <td>En correr impulsar y marcar la posición en el aire.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Comisar suavemente sobre la punta de los pies.		Comisar con gran movimiento de brazos.		Comisar con movimientos de brazos adelante y atrás.		Trotar con elevación de brazos.		Trotar realizando círculos con los brazos.		Giros del tronco de un lado hacia el otro.		Correr con pasos breves.		Correr lateral cruzando pies.		Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.		Trotar elevando rodillas.		Trotar elevando talones.		En correr impulsar y marcar la posición en el aire.		<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																											
Comisar suavemente sobre la punta de los pies.		Comisar con gran movimiento de brazos.		Comisar con movimientos de brazos adelante y atrás.		Trotar con elevación de brazos.																												
Trotar realizando círculos con los brazos.		Giros del tronco de un lado hacia el otro.		Correr con pasos breves.		Correr lateral cruzando pies.																												
Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.		Trotar elevando rodillas.		Trotar elevando talones.		En correr impulsar y marcar la posición en el aire.																												
<p>N°2: Saltos verticales.</p> 	<p>Ejecuta tres series de 10 saltos verticales de acuerdo a postura corporal. Desde la posición de pie, me agacho para tomar impulso y luego salto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Activa la circulación. 2.-Potencias los músculos de piernas y glúteos. 																																
<p>N°3: Abdominales cruzados.</p> 	<p>Ejecuta 3 series de 20 abdominales cruzados, esto quiere decir tocar la rodilla con el codo contrario.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejora la postura. 2.-Tonifica los músculos abdominales. (oblicuos) 3.-Trabaja la fuerza funcional. 																																
<p>N°4: Estocadas con desplazamiento.</p> 	<p>Ejecuta 3 series de 10 estocadas en desplazamiento, descansando 30 segundos entre una serie y otra.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Aumenta la fuerza de tus músculos: glúteos y cuádriceps. 2.-Mejora tu resistencia cardiovascular. 3.-Tonifica tu cuerpo. 																																

<p>Nº5 Flexo extensiones de brazos para trabajar la musculatura del tríceps.</p> 	<p>Realiza 3 series de 7 repeticiones, toma la posición, fíjate donde van las manos y como están las piernas, luego baja flectando tus brazos y luego sube extendiendo brazos sin tocar el suelo ni la silla.</p>	<p>1.- Fortalece la musculatura de los tríceps. 2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.</p>
<p>Nº6 : Flexibilidad (conducta segura).</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver el cuerpo a la calma.</p>	<p>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 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 los segmentos y grupos musculares que se trabajan en cada ejercicio.		
Ejecuto los ejercicios de conducta segura sugerida. (Movilidad articular y flexibilidad)		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad.		

¡Felicitaciones!

