

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA1-GUÍA12-SEMANA13

Objetivo: Practicar rutina de ejercicios de intensidad moderada que involucren distintos segmentos y grupos musculares para desarrollar la condición física.

O.A6 - 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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 29/06 al 03/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

Instrucciones:

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada cuadro de color celeste.
- 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 realizado la rutina de ejercicio físico en forma diaria. En la guía pasada 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

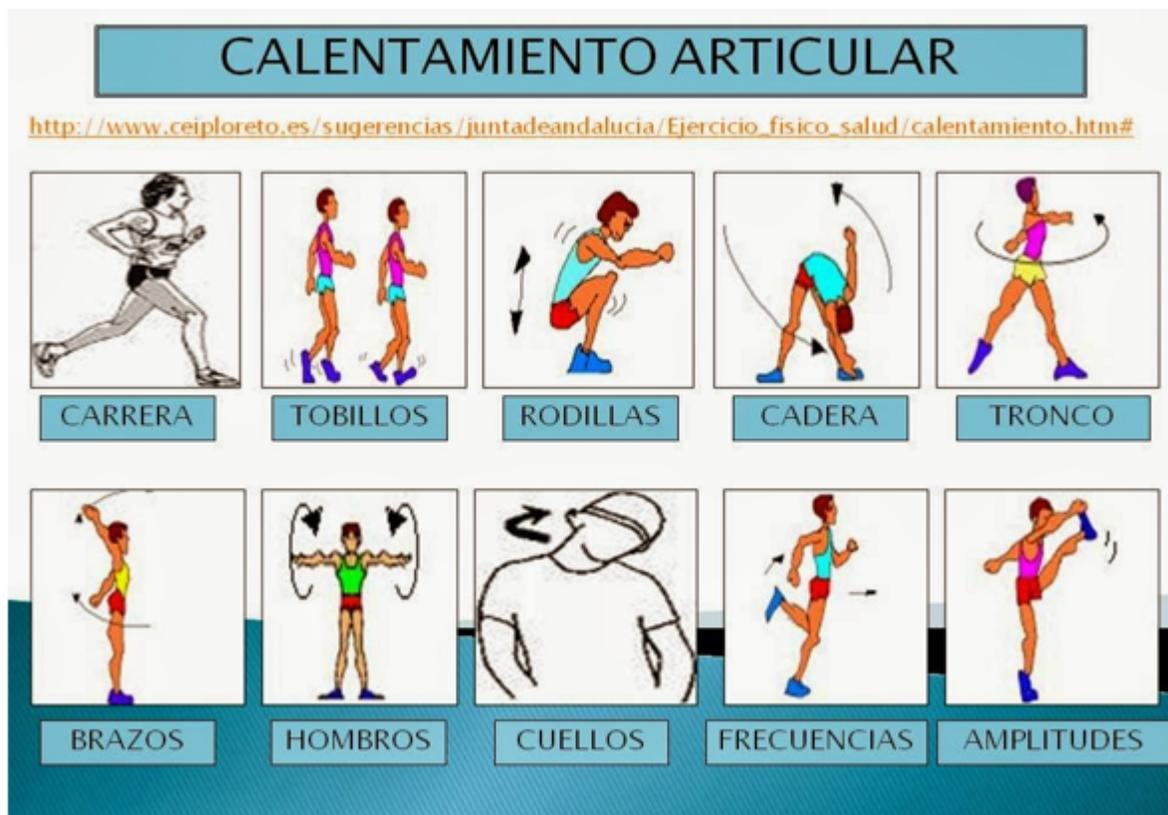


Contenido:

Esta semana trabajarás en diferentes situaciones donde incorporarás ejercicios de moderada intensidad a vigorosa: que son actividades que te demandan un mayor esfuerzo físico. Estas las realizarás a través de la actividad llamada el cuadrado mágico con ejercicios físicos que te permitirán desarrollar tu resistencia cardiovascular y muscular. La rutina contiene ejercicios de brazos, saltos, cambios de apoyos entre otros.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina .



Materiales a utilizar:

Para la siguiente rutina necesitas:

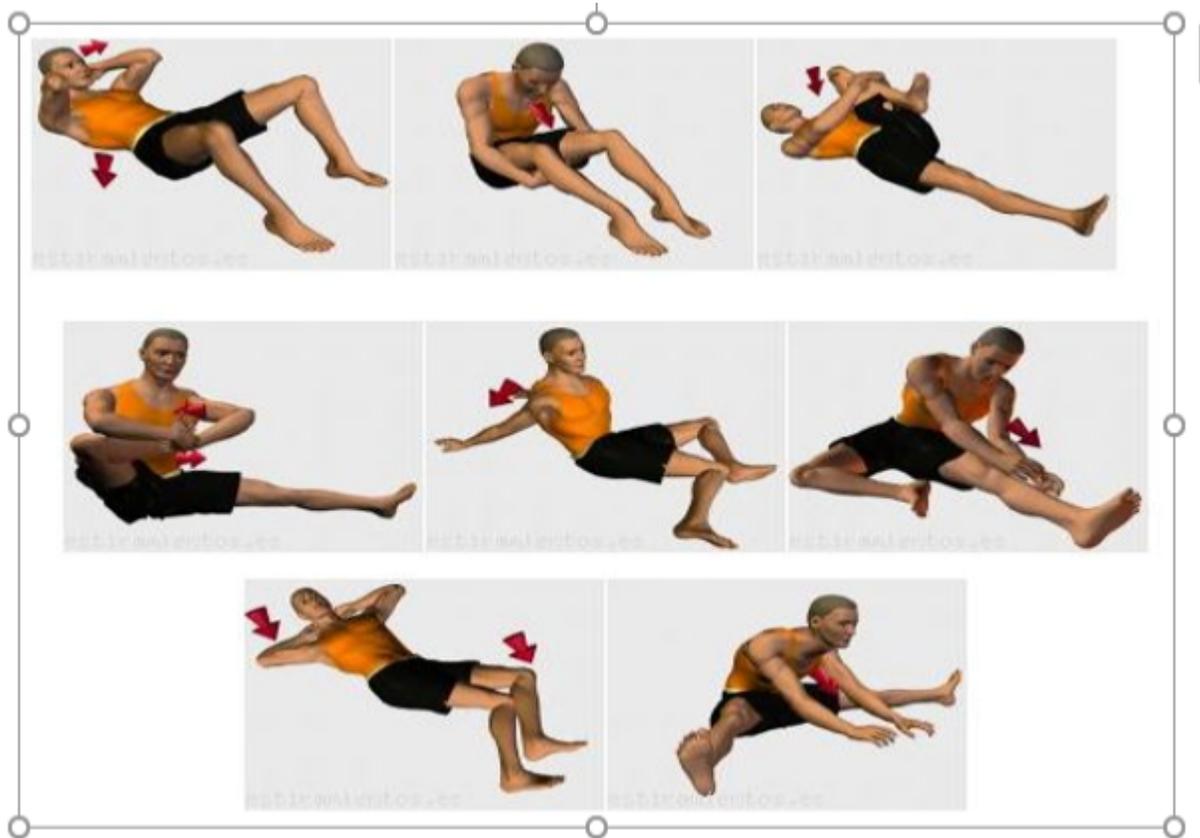
- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Cinta adhesiva, tiza o algo para marcar un cuadrado en el suelo de 50 x 50 centímetros..
- 3.- observa el vídeo y realiza la secuencia después. .

Paso 2: Observa el vídeo con la actividad el cuadro mágico y desarrolla los 5 ejercicios ahí explicados .



<http://youtube.com/watch?v=2HucDjCxiH8>

Paso 3: Estiramiento:



Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

2. 1.- ¿ Que normas de conducta segura se observan en esta rutina?. *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Movilidad articular y actividades.
- B) Movilidad articular y estiramiento..
- C) Ejercicio físico y estiramiento..

3. 2.-¿Qué habilidades corresponden a locomoción?

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Caminar, trotar, correr, saltar, entre otros.
- B) Lanzar, recibir, atrapar, agarrar entre otros.
- C) Equilibrio ,estabilidad ,colgarse entre otros.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios