

EDUC.FÍSICA-TERCEROAB-OA1-GUÍA13-SEMANA14

Objetivo: Realizar diferentes ejercicios en estaciones , que logran mejorar las cualidades físicas de fuerza, velocidad y flexibilidad.

O.A 6 - 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 : 06/07 al 10/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

☐ 3° año A

☐ 3° año B

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 a vigorosa que te demandaron un mayor esfuerzo físico, a través de la actividad : cuadro mágico, en el cual tuviste que emplear diferentes segmentos corporales para trabajar la resistencia cardiovascular y muscular.

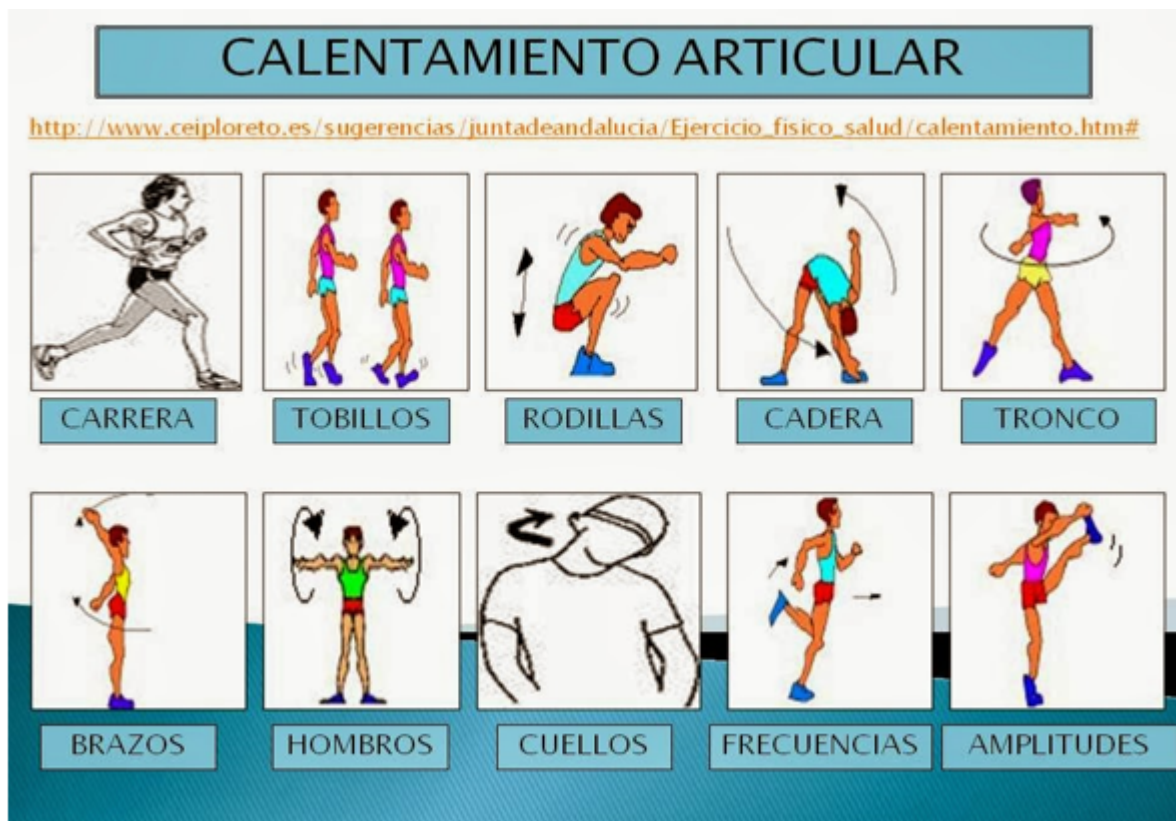


Contenido:

Esta semana te quiero invitar a trabajar en una rutina de ejercicios de mediana intensidad a través de un circuito. Un circuito es un conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de las cualidades físicas y las habilidades motoras básicas, su organización se realiza alternando las partes del cuerpo, la intensidad de trabajo y los tiempos de descanso.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales a utilizar

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Cinta adhesiva, para hacer marcas en el suelo o botellas plásticas o vasos plásticos.etc
- 3.- observa el vídeo y realiza la secuencia después. .

Paso 2: Observa el vídeo , con el trabajarás un circuito que contiene 5 estaciones :1.- Desplazamientos en zigzag , 2.- Plancha con toque de hombros, 3.-saltos, 4.-Burpess, 5.- Estiramientos.



<http://youtube.com/watch?v=g-ttDvnG6gc>

Paso 3: estiramiento y vuelta a la calma. (Conducta segura).



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

3. 1.- ¿Qué cualidad física tiene relación con la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- ☐ A) Velocidad.
- ☐ B) Fuerza.
- ☐ C) Flexibilidad.
- ☐ D) Agilidad.

4. 2.- La siguiente definición: "es un conjunto de ejercicios en estaciones para trabajar las cualidades físicas y las habilidades". Corresponde a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- ☐ A) Circuito
- ☐ B) Destrezas.
- ☐ C) Habilidades.
- ☐ D) Cualidades.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios