

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA6-GUÍA-19-SEMANA-22

Objetivo: Fortalecer el dominio corporal a través de ejercicios de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la coordinación, el equilibrio y la condición física.

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.

Indicadores:

*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 07 al 11 de Septiembre

***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 hayas podido cumplir con el desafío de ejecutar una rutina de ejercicios que incorporaba los conceptos de lateralidad y equilibrio.

Te recuerdo que:

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. (derecha e izquierda)

Equilibrio estático: es la habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio dinámico: es la habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento del sujeto.

Además, vimos que el centro de gravedad en nuestro cuerpo está ubicado imaginariamente a la altura del ombligo y se dijo que a mayor base de sustentación (apoyos) y más cerca el centro de gravedad del suelo hay mayor estabilidad.

Es importante desarrollar estas habilidades para dar una mejor respuesta motora a diferentes situaciones físicas, predeportivas, deportivas y recreativas.

Contenido

Esta semana te invito a practicar un entrenamiento físico de moderada intensidad de intervalos, que consiste en realizar 8 ejercicios con la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos y con un descanso de 10 segundos (recuperación).

Este tipo de método de entrenamiento físico potencia tu capacidad cardiovascular y muscular, fortalece la resistencia, el dominio corporal y desarrolla las cualidades físicas. (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

A medida que transcurran las clases incluiremos sistemas y métodos de entrenamientos para favorecer las metas físicas personales.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

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

Propuestas de actividades de estiramientos

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblicuos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Un escalón o pequeña altura
- 3.- Ropa cómoda para la actividad.
- 4.-Un cronómetro para tomar tiempo.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja los ejercicios de acuerdo al tiempo de ejecución y descanso. 1.-skipping en el lugar , 2.-Subir rodillas al trote,3.-Talones atrás,4.-Jumping jack, 5.-Skiping con intensidad, 6.-Elevación alternada en escalón, 7.-saltos tocando el suelo y 8.- Elevación alternada de rodillas.



<http://youtube.com/watch?v=AkAZ6eUKvCY>

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



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

3. ¿Cuál es la finalidad de un entrenamiento a intervalos?. Marca todas las alternativas que consideres correctas. *

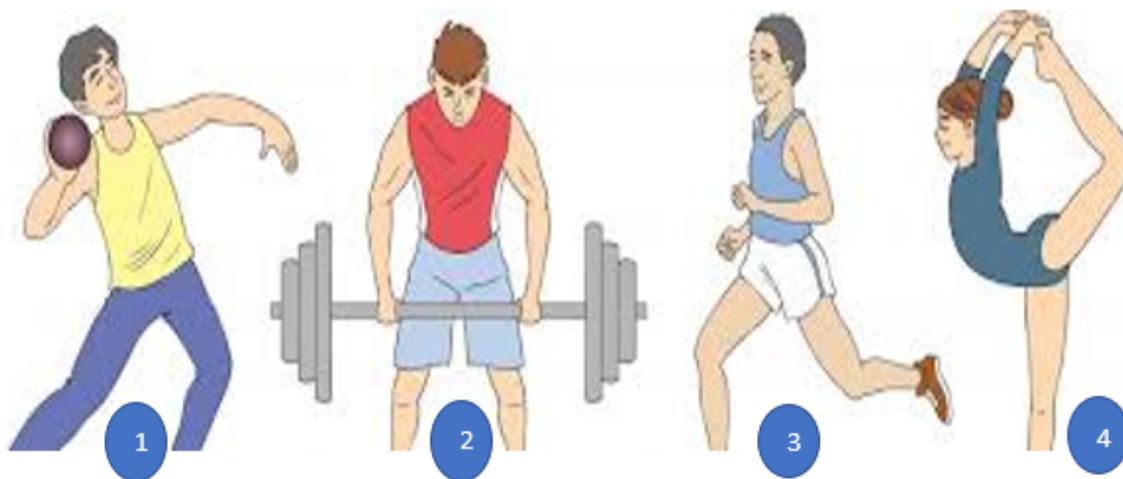
4 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Potencia la capacidad cardiovascular.
- Potencia la capacidad muscular.
- Fortalece dominio corporal.
- Desarrolla las cualidades físicas.

4. La siguiente imagen hace referencia a: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Cualidades físicas
- B) Habilidades Motoras básicas.
- C) Factores de ejecución.
- D) Coordinación

5. La imagen número 4 hace referencia a la cualidad física de : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad
- B) Resistencia
- C) Flexibilidad
- D) Fuerza



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios