

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA6-GUÍA-20-SEMANA-23

Objetivo: Fortalecer el dominio corporal a través de ejercicios de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen 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 : 21 al 25 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 el desafío de practicar un entrenamiento físico de moderada intensidad de intervalos, que consistía en realizar 8 ejercicios con la mayor cantidad de repeticiones posibles en 30 segundos y con un descanso de 10 segundos (recuperación).

Recuerda que 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, se incorporarán sistemas y métodos de entrenamientos para favorecer las metas físicas personales.

Contenido

Esta semana te invito a mejorar tu resistencia cardiovascular y muscular a través de ejercicios de moderada intensidad a vigorosa que ayudarán a fortalecer tus músculos.

Actividad Física de Intensidad Moderada o Vigorosa

La intensidad refleja la **velocidad** a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitada que esté la persona y de su condición física.

Por lo mismo, los ejemplos que se muestran a continuación son solo una guía general y pueden variar entre las personas.

Actividad física moderada

Requiere de un **esfuerzo moderado**, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

Algunos ejemplos de este tipo de actividad son:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)

Actividad física vigorosa

Requiere una **gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida** y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)

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.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Ropa cómoda para la actividad.
- 3.- Un cohete de papel.
- 4.- Lana o cordones.
- 5.-Tapas de bebida.
- 6.-3 botellas plásticas.
- 7.-Un globo.
- 8.-Un balón.

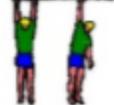
Paso 2: Observa el vídeo y trabaja los ejercicios de intensidad moderada a vigorosa que ahí se detallan.



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

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

Propuestas de actividades de estiramientos

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

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

3. ¿Qué característica perceptible tiene una actividad de intensidad vigorosa.? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Es posible mantener una conversación.
- B) No es posible mantener una conversación.
- C) Es posible correr hablando.

4. ¿Cuáles de las siguientes acciones motrices son de intensidad moderada o vigorosa? Selecciona solo una alternativa para cada una de ellas. * 6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Moderada	Vigorosa
Nadar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr la maratón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar un partido de fútbol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escalar una montaña.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios