



REVISIÓN-ED.FÍSICA-CUARTOSAB-OA6-GUIA8-SEMANA 9

Guía de Educación física y Salud 4º año A y B

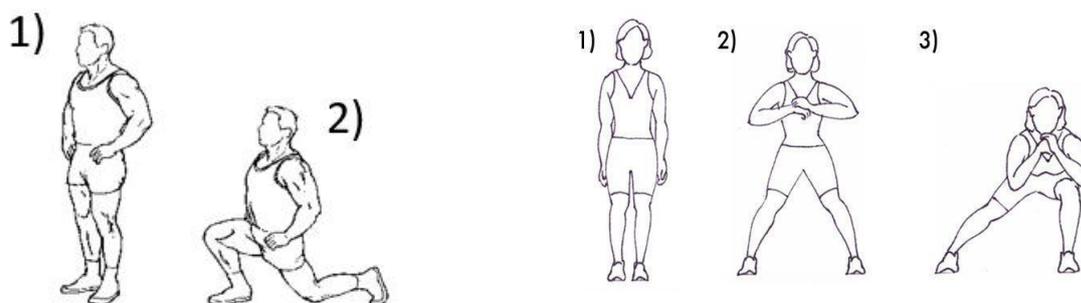
Prof.: Claudio Morales Olave

Nombre:	Curso: 4º Año A-B	Fecha: Semana 9
Objetivo de la clase: Realizar el ejercicio físico Burpees de manera coordinada durante toda una semana de manera sistemática. OA 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.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. espero que estés bien. se le extraña bastante. Cuídate y realiza estos entretenidos ejercicios para empieces esta semana con mucho ánimo.

I.- Retroalimentación:

Vamos a recordar que en la guía anterior realizamos estocadas durante 20 segundos continuados 4 veces, con un descanso de 1 minuto. Alternando entre estocada frontal y lateral. Lo cual me permitiría mantenerme en forma estando en cuarentena.



20 segundos	1 minuto descanso						
Frontal		Lateral		Frontal		Lateral	

¿Cómo te fue con el desafío anterior? ¿lo pudiste lograr? ¿qué te pareció?

II.- Contenido

Recuerdas las sensaciones corporales que vimos la semana anterior, estas eran dolor, fatiga, aumento de la frecuencia cardiaca (taquicardia) y el aumento de la frecuencia respiratoria (taquipnea). Si no las recuerdas busca en tu cuaderno donde las dejaste registradas.

Recuerda que previo a cada ejercicio debemos realizar un correcto calentamiento para preparar a nuestro cuerpo para el ejercicio que realizaremos.

III.- Actividad a realizar:

Actividad 1

Con la supervisión de un adulto realizaremos un ejercicio muy completo llamado Burpees. El cual trabaja gran parte de la musculatura de nuestro cuerpo (deltoides, tríceps, pectorales, cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, abdominales, entre otros) mejorando la potencia, coordinación y resistencia general tonificando nuestro cuerpo.



Instrucciones:

1. Inicio de pie con brazos a los lados
2. Agáchate y apoya las manos al suelo.
3. En movimiento rápido lleva tus pies hacia atrás
4. Flexiona los brazos y que tu abdomen toque el suelo.
5. Lleva un movimiento rápido lleva tus pies hacia adelante.
6. Retoma la posición de pie.
7. Salta en extensión con los brazos al cielo.



El **desafío de esta semana** es realizar 10 burpees dos veces al día, una vez en la mañana y otra vez en la tarde. Según la siguiente tabla la cual debes registrar en tu cuaderno.

Día		1° Vez al día	2° vez al día	Sensaciones corporales
Lunes	1 junio	10	10	Dolor muscular
Martes	2 junio	10	10	Taquipnea
Miércoles	3 junio	10	10	Taquicardia
Jueves	4 junio	10	10	Fatiga
Viernes	5 junio	10	10	Mayor energía
Sábado	6 junio	10	10	Objetivo Cumplido
Domingo	7 junio	10	10	Dolor muscular
Total de la semana		70	70	Objetivo Cumplido
		140		

Al finalizar envíame un video para ver tus avances durante la semana y una foto del recuadro con tus registros.

Nos comunicaremos la próxima semana

