

EDFISICA-CUARTOS AB-OA6-GUIA22-SEMANA 24

OBJETIVO: Realizar la mayor cantidad de repeticiones de un ejercicio en el menor tiempo posible estableciendo metas de autosuperación.

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

Indicador:

Ejecutan ejercicios de corta duración en el menor tiempo posible

Profesor: Claudio Morales Olave.

Fecha : 28 de Septiembre al 2 de octubre del 2020.

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

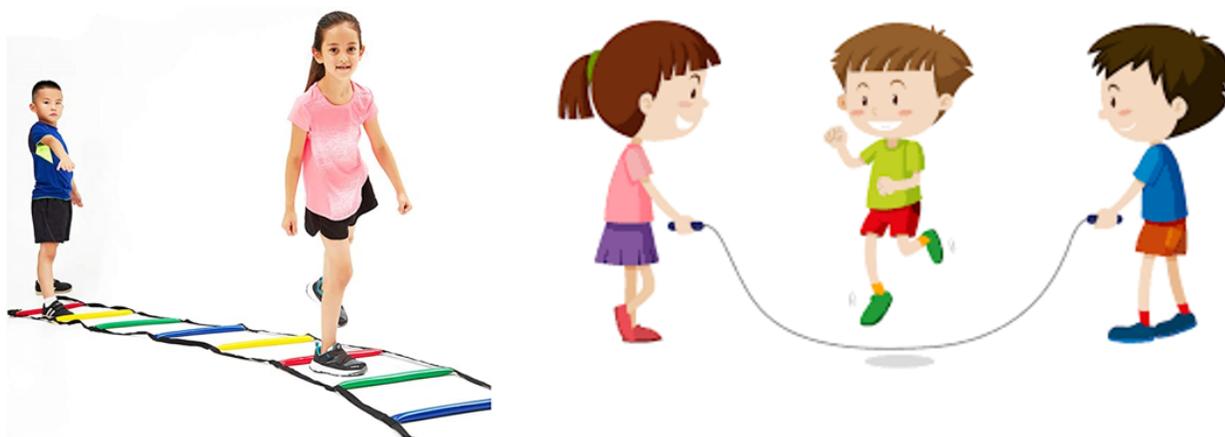
Marca solo un óvalo.

4°Básico A

4°Básico B

1.- RETROALIMENTACIÓN

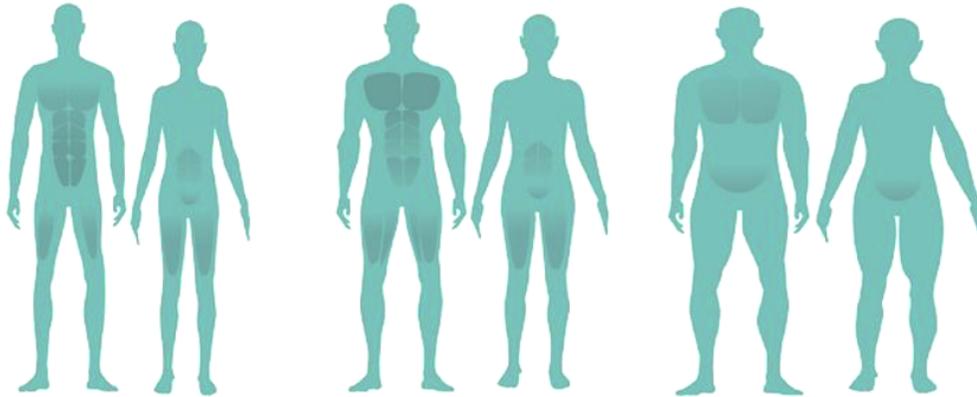
Recordemos que el trabajo anterior, nosotros teníamos que hacer la diferencia entre un ejercicio trabajado de manera permanente y otro de manera intermitente o con pausas. Para esto debíamos realizar el desafío o challenge del Colegio mediante un video, el cual debías mandar a nuestros correos. ¿Lo hiciste? Si aun no lo haces estás a tiempo de realizarlo.



2.- CONTENIDO

Metas de autosuperación personal: cuando hablamos de metas, estas deben ser según nuestro rendimiento y nuestras capacidades, es decir, debo competir solo conmigo.

Ejemplos: si hoy realizo 10 flexiones de brazos, me propongo realizar 15 flexiones. Estas metas son un objetivo a lograr de manera individual, no te preocupes si hay alguien de tu familia que haga mas ejercicio que tu. No todos los cuerpos son iguales y no todos tenemos las mismas capacidades.



3.- DESAFÍO

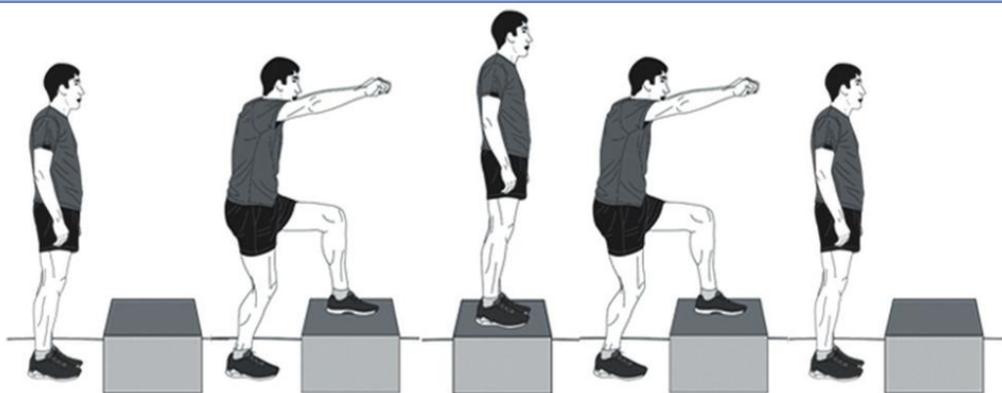
Desafío de la semana:

Debes realizar la mayor cantidad de repeticiones en 1 minuto

El ejercicio consiste en subir y bajar un peldaño de una escalera o un cajón si es que no hay escalas en tu casa.

Indicaciones:

- Me paro frente a la escala con pies juntos.
- Subo un pie, luego el otro.
- Una vez arriba debo bajar el ÚLTIMO pie que subió y después el otro.
- TODO ESTO ES 1 REPETICIÓN



<http://youtube.com/watch?v=8wugVATDFok>

TICKET DE SALIDA

3. 1.- ¿Qué capacidad física complementaria están presentes en este ejercicio? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Fuerza y Velocidad.
- b) Resistencia y Flexibilidad.
- c) Coordinación y Equilibrio.
- d) Flexibilidad y Fuerza.

4. 2.- Cuéntame que meta te vas a establecer para realizar este ejercicio en relación a la cantidad de repeticiones que debes ejecutar. * 6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

Marca la alternativa

baja cantidad: Entre 1 y 5 repeticiones en 1 minuto	<input type="radio"/>
moderada cantidad: entre 5 y 10 repeticiones en 1 minuto	<input type="radio"/>
alta cantidad: mas de 10 repeticiones en 1 minuto	<input type="radio"/>
No pude realizarlo	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios