



## EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-GUIA6-SEMANA6

### Guía de Educación Física Quintos años

Prof.: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular durante una semana a través de rutina dada por el profesor. <b>OA6</b> 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, estableciendo metas de superación personal	<b>5to A-B</b>	<b>Semana 6</b>



Hola, espero que el desafío de la semana pasada te haya resultado ya que hacer burpees demandan de un gran esfuerzo físico para su realización, con este ejercicio potencias tu desarrollo muscular y cardiovascular.




Durante esta semana te enfrentarás a ejercicios de resistencia orgánica y muscular de mediana intensidad que deberás ejecutar de acuerdo a las indicaciones dadas en el cuadro adjunto. Al ser de mediana intensidad te exigirás más físicamente y notarás sensaciones corporales evidentes en el desarrollo de los estos. Por ejemplo: mayor sudoración, calor y agitación.

**Desafío :** Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y anota en tu cuaderno la tabla de evaluación y marca con una x si cumple o no con el indicador..

#### Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

## TAREAS A REALIZAR POR UNA SEMANA

Tareas	Repeticiones	Beneficios
<p><b>N°1: Jumping Jacks</b></p> 	<p><b>Ejecuta cómo modo de calentamiento y activación cardiovascular 20 jumping jacks diarios antes de enfrentar los siguientes ejercicios</b></p>	<p>1.-Son perfectos para entrenar la resistencia aeróbica y anaeróbica y para elevar el gasto de calorías.</p> <p>2.-En especial son efectivos en los glúteos (o los músculos de las nalgas)</p>
<p><b>N°2: Estocadas con desplazamiento.</b></p> 	<p><b>Avanzar realizando 10 pasos de estocadas, manteniendo la postura de acuerdo a imagen</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Trabaja la fuerza.</b></p> <p>1.-Es un trabajo muscular completo que incluye glúteos y cuádriceps además de gemelos, abductores, abdominales y lumbares.</p> <p>2.-Involucra las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y todas las de la espalda.</p>
<p><b>N°3: Sentadillas.</b></p> 	<p><b>Practica 3 series de sentadillas de 15 repeticiones cada uno de acuerdo a la imagen</b></p>	<p>1.- La sentadilla es un ejercicio tremendamente completo que se destaca, principalmente, por aumentar la fuerza de tus músculos. 2.- La sentadilla es un ejercicio excelente para disminuir el porcentaje de grasa corporal y, en consecuencia, perder peso.</p>

**Evaluó en casa:** : Practicar ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular durante un semana a través de rutina dada por el profesor.

Indicadores	Si	No
Realizo ejercicios de acuerdo a cantidad diaria.		
Mantengo la posición corporal de los ejercicios de acuerdo a imágenes.		
Logro completar las secuencias en forma diaria.		
Identifico mejoras en la condición física.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		

