



## EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-GUIA7-SEMANA7

### 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 variada 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 7 11 al 15 de Mayo</b>

¿Cómo te fue con el desafío físico de la semana pasada?, trabajaste con ejercicios de mediana intensidad que ayudan a tú desarrollo muscular y cardiovascular, son de mediana intensidad ya que en ellas evidencias sensaciones corporales como sudor, mayor calor y agitación, es importante mantener una rutina de ejercicio diario para que tu cuerpo se pueda fortalecer y mantener así una buena salud.




En esta semana incorporarás nuevos ejercicios a tu rutina diaria, son ejercicios de mediana intensidad que te permitirán mejorar la resistencia orgánica y muscular, ayudando a desarrollar tu capacidad cardiaca y la tonificación de tus músculos.

**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: saltar la cuerda</b></p> 	<p><b>Ejecuta 30 saltos al día tratando de hacerlo con piernas juntas</b></p>	<p>1.-Tonifica tu cuerpo.</p> <p>2.-Ayuda con tu concentración.</p> <p>3.-Te brinda resistencia muscular.</p> <p>4.-Mejora tu condicionamiento aeróbico.</p> <p>5.-Aumenta tu potencia.</p> <p>Es un ejercicio súper práctico.</p>
<p><b>N°3: Saltos verticales</b></p> 	<p><b>Practica 3 series de saltos verticales de 10 repeticiones cada manteniendo la posición corporal que muestra la imagen</b></p>	<p>1.-el salto vertical es un ejercicio tremendamente completo que se destaca, principalmente, por aumentar la fuerza de tus músculos.</p> <p>2.-Es un ejercicio excelente para mejorar potencia, la fuerza y velocidad.</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		

