



TAREA-REVISIÓN-EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-GUIA7-SEMANA7

Guía de Educación Física Quintos años

Prof.: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Practicar ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular durante una semana a través de rutina variada dada por el profesor OA6 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	5to A-B	Semana 7 11 al 15 de Mayo

¿Cómo te fue con el desafío físico de la semana pasada?, trabajaste con ejercicios de mediana intensidad que ayudan a tu 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 cardíaca 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>N°1: Jumping Jacks</p> 	<p>Ejecuta cómo modo de calentamiento y activación cardiovascular 20 jumping jacks diarios antes de enfrentar los siguientes ejercicios</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>N°2: saltar la cuerda</p> 	<p>Ejecuta 30 saltos al día tratando de hacerlo con piernas juntas</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>N°3: Saltos verticales</p> 	<p>Practica 3 series de saltos verticales de 10 repeticiones cada manteniendo la posición corporal que muestra la imagen</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		



Se espera que los alumnos y alumnas hayan logrado la rutina diaria por una semana, con una ejecución correcta de acuerdo a imágenes adjuntas.

Estos ejercicios son perfectos para entrenar la resistencia orgánica y muscular, tonifican tu cuerpo y son ejercicios que te ayudaran a mejorar tu potencia, siempre es bueno realizarlos respetando las diferencias individuales y tolerancia al esfuerzo, lo solicitado aquí, es una propuesta que puedes incluir a tu entrenamiento diario, integrando las repeticiones o aumentado respetando los descansos entre series.

Sigue esforzándote por superarte a diario, manteniendo una actitud positiva y responsable con la actividad.