



EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-OA11-GUIA8-SEMANA9

Guía de Educación Física Quintos años

Prof.: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Ejecutar rutina de ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular durante una semana para mejorar la condición física, aplicando normas de comportamiento seguro. 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, estableciendo metas de superación personal. OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad...	5to A-B	Semana 9 01 al 05 de Junio

¡Hola! ¿Cómo estuvo tu semana?, espero que hayas conseguido ejecutar la rutina de ejercicios propuestas, cada ejercicio contenido en ella es pensada para que puedas desarrollar tus objetivos personales y mejorar la resistencia orgánica y muscular. La orgánica está referida a fortalecer la resistencia de tu corazón y la muscular a fortalecer la tonificación y el desarrollo de tus músculos.

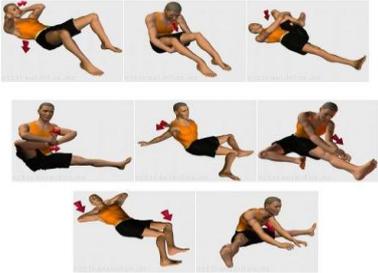


Esta semana incorporaremos a nuestra rutina **normas de comportamiento seguros**, referidas a los cuidados que debemos tener antes, durante y al finalizar cualquier actividad física. La primera norma es: realizar un buen calentamiento con estiramientos de músculos y tendones, la segunda: ejecutar ejercicios de movilidad articular que te permiten preparar el cuerpo para el ejercicio y así evitar lesiones, la tercera : es usar ropa adecuada para la actividad y la cuarta: realizar el procedimiento correcto de los ejercicios indicados.

Desafío: Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y anota en tu cuaderno la tabla de evaluación marcando con una x si cumple 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.

<p>N°5: Tríceps con silla</p> 	<p>Ejecuta 3 series de 10 repeticiones, manteniendo la postura, debes flexionar tus brazos y volver la posición sin sentarte hasta terminar. (Fíjate bien que el apoyo de las manos es en el extremo, no por el lado).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Fortalece la musculatura de tu brazo y hombro. 2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.
<p>N°6 : Flexibilidad</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 3.-Sobrecompensa el organismo.

Escala de percepción del esfuerzo: ¿Cómo te sentiste en el transcurso de los desafíos?, considera para esta percepción la ejecución de la rutina antes de la vuelta a la calma. Marca con una X



Me evaluó en casa:

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