



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

### 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> 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.

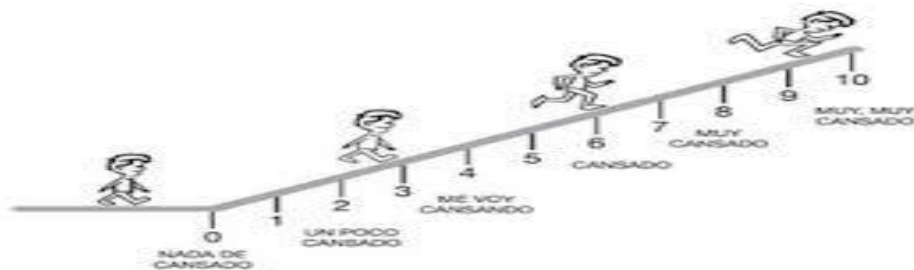
#### Instrucciones:

- 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><b>N°5: Tríceps con silla</b></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"> <li>1.- Fortalece la musculatura de tu brazo y hombro.</li> <li>2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.</li> </ol>
<p><b>N°6 : Flexibilidad</b></p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo.</li> <li>2.-Normalizar las funciones básicas.</li> <li>3.-Sobrecompensa el organismo.</li> </ol>

**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		

Se espera que el alumno haya aplicado normas de comportamiento seguro en la práctica de la rutina de ejercicios semanal, identificando la importancia de un buen calentamiento de músculos y tendones, ejecutando ejercicios de movilidad articular que permiten al cuerpo a estar preparado para el ejercicio y además de estiramientos al finalizar la rutina para volver al cuerpo a la calma.

El cumplir con estas normas permitirán disminuir los riesgos de lesiones y mantener autocuidado en la práctica regular de ejercicios.