



EDUC.FÍSICA-REVISIÓN-RETROALIMENTACIÓN- QUINTOSAB OA6-GUIA9-SEMANA10

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, identificando en ella las sensaciones corporales provocadas por el ejercicio. 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. | 5to A-B | Semana 9 05 al 12 de Junio |

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas realizado la rutina de ejercicio físico en forma diaria. Los quiero felicitar por los resultados obtenidos en la evaluación formativa rendida. En ella muchos de ustedes lograron un buen resultado, sin embargo, es necesario reforzar los conceptos de **respuesta o sensación corporal** que provoca el ejercicio físico.

Recuerden: que las sensaciones corporales son la respuesta física que se produce en el cuerpo ante un determinado ejercicio. Como, por ejemplo: sudor, calor, agitación, cansancio, sed, piel colorada, etc. Todas estas manifestaciones se denominan **sensaciones corporales**.

En esta rutina al practicar los ejercicios presentados atenderás a estas sensaciones corporales que te provoca la práctica de los ejercicios y te darás cuenta que entrarás en calor, primera reacción, luego sentirás cansancio, quizás sudas y tu piel se ponga más rojita y si es muy intenso tu esfuerzo, agitación y sed.









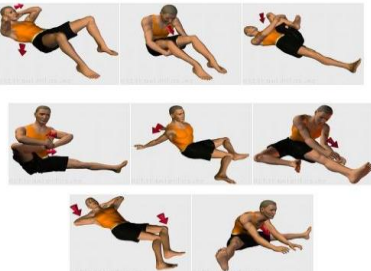
Desafío: Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y anota en tu cuaderno la tabla de evaluación marcando con una x si cumple o no con el indicador.

Instrucciones:

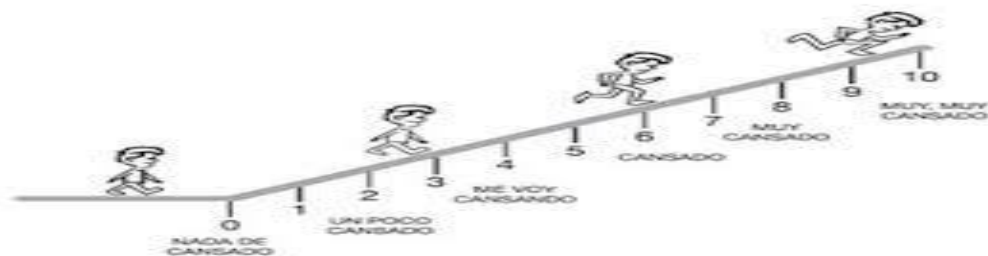
- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS PARA LA SEMANA NÚMERO 10

| Tareas | Procedimiento | Beneficios |
|--|--|---|
| <p>N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p> <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p>  <p>Rotación de rodillas. Rotaciones de brazos. Rotaciones de codos. Rotaciones de tronco. Inclinaciones laterales de tronco.</p> <p>30 segundos cada pierna. 17 segundos cada pierna. 20 segundos cada pierna. 30 segundos cada pierna. 30 segundos cada pierna. 20 segundos cada pierna. 30 segundos. 15 segundos cada lado. 20 segundos. 20 segundos.</p> | <p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad. |
| <p>N°2: Activación : Skipping jampin jacks</p>  | <p>Durante un minuto realiza skipipnig en el lugar, elevando tus rodillas para activar el cuerpo como entrada en calor.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.-Activa la circulación. 2.-Entras en calor. 3.-Pone en marcha nuestros músculos y tendones. |
| <p>N°3: Abdominales cruzados (oblicuos)</p>  | <p>Ejecuta 3 series de 20 repeticiones cada uno, llevando tu codo a la rodilla contraria.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejora la postura. 2.-Tonifica los músculos abdominales. 3.-Trabaja la fuerza funcional |
| <p>N°4: Burpees</p>  | <p>Ejecuta 3 series de burpees de 10 repeticiones cada manteniendo la posición corporal que muestra la imagen.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.- Aumenta la fuerza de tus músculos. 2.-Mejora la fuerza, potencia y tu velocidad. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>N°5: Flexo extensiones de brazos</p>  | <p>Ejecuta 3 series de 10 repeticiones, manteniendo la postura, puede usar una de las dos opciones de acuerdo a tu capacidad</p> | <p>1.- Fortalece la musculatura de tus brazos y pectoral. 2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.</p> |
| <p>N°6: Mantención sentadilla a la pared</p>  | <p>Mantiene la posición sentadilla por un minuto apoyando tu espalda en la pared.</p> | <p>1.- fortalece tus cuádriceps y glúteos . 2.-Tonifica tu cuerpo.</p> |
| <p>N°7 : Flexibilidad</p>  | <p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p> | <p>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 3.-Sobrecompensa el organismo.</p> |

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. | | |
| Identifico sensaciones corporales provocadas por el ejercicio. (calor, sed, sudor, agitación, piel más roja.etc) | | |
| Utilizo normas de comportamiento seguro. | | |
| Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad | | |

Se espera que el alumno haya identificado que las sensaciones corporales son la respuesta física que se produce en el cuerpo ante un determinado ejercicio, que a través de la rutina haya vivenciado alguna de ellas como, por ejemplo: sudor, calor, agitación, cansancio, sed, piel colorada, etc.

Te insto a realizar conscientemente los ejercicios poniendo atención a las sensaciones de tu cuerpo ya que éstas son respuestas que te darán luces de que tu ejercicio surge efectos en ti.