EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-GUIA10-SEMANA11

Guía de Educación Física Quintos años

Prof.: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	**Curso:**	**Fecha:**
Objetivo de la clase: Practicar rutina de ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular de intensidad moderada a vigorosa aplicando el principio de entrenamiento de **alternancia muscular.** 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 11 15 al 19 de Junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas realizado la secuencia de ejercicio físico en forma diaria, en la guía anterior reforzamos las sensaciones corporales: que son la respuesta física que se produce en el cuerpo ante un determinado ejercicio y se pueden evidenciar por el sudor, calor, agitación, cansancio, sed, piel colorada, etc. A todas estas manifestaciones se le denominan **sensaciones corporales.** Es importante reconocerlas ya que ellas me permitirán tener conciencia de la intensidad moderada o vigorosa de un determinado entrenamiento físico.

Esta semana trabajarás en una rutina de ejercicio físico, aplicando un principio del entrenamiento denominado **alternancia muscular**, consiste que el trabajo físico debe ser organizado. La alternancia la podemos asociar a la intensidad de la carga, a la recuperación relacionada con el tiempo de trabajo o a los distintos grupos musculares trabajados. La idea de este principio es de no sobrecargar al músculo con ejercicios reiterativos, ejemplo si realizo un ejercicio de pierna, el ejercicio que sigue no debiera ser pierna si no que atender a otro grupo muscular. (Ejercicio de pierna, después brazos, abdomen, hombros, etc).

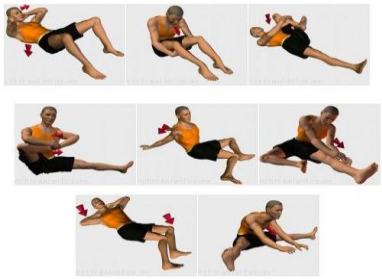
Desafío: Realiza los ejercicios físicos que a continuación se detallan durante una semana y anota en tu cuaderno la tabla de evaluación marcando con una x si cumple o no con el indicador.

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 11

Tareas	Procedimiento	Beneficios
N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.	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	1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
N°2: Activación : **Skipping** **jampin jacks**	Durante un minuto realiza skipipnig en el lugar, elevando tus rodillas para activar el cuerpo como entrada en calor.	1.-Activa la circulación. 2.-Entras en calor. 3.-Pone en marcha nuestros músculos y tendones.
N°3: Planchas	Mantén la posición por un minuto contrayendo tus músculos abdominales.	1.- Mejora la postura. 2.-Tonifica los músculos abdominales. 3.-Trabaja la fuerza funcional
N°4: Estocadas con desplazamiento frontal	Ejecuta 3 series de 10 estocadas con desplazamiento manteniendo la postura corporal alentando una pierna y otra.	1.- Aumenta la fuerza de tus cuádriceps y glúteos 2.-Mejora la fuerza, la potencia y tu velocidad.

N°5: Tríceps en silla	Ejecuta 3 series de 10 repeticiones, manteniendo la postura de las manos para apuntar al trabajo de tríceps. Flexiona y extiende tus brazos sin tocar el suelo ni la silla.	1.- Fortalece la musculatura de tus tríceps 2.- Ayuda a tener brazos fuertes y definidos.
N°6: Extensiones para trabajo de gemelos	Ubícate en el borde de un escalón apoyando las puntas de los pies, deja los talones en el aire y luego realiza 3 series de extensiones para tonificar tus gemelos.	1.- Fortalece tus gemelos 2.-Tonifica tu cuerpo.
N°7 : Flexibilidad 	Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.	1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 3.-Sobrecompensa el organismo.

Me evalúo en casa:

Indicadores	Si	No
Realizo ejercicios de acuerdo a cantidad diaria.		
Mantengo la posición corporal de los ejercicios de acuerdo a imágenes.		
Identifico los grupos musculares trabajados en forma alternada.		
Utilizo normas de comportamiento seguro.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		