

# EDUC.FÍSICA-5ºAyB-OA6-GUÍA12-SEMAMA13

Objetivo: Practicar rutina de ejercicios físicos de resistencia orgánica y muscular de intensidad moderada a vigorosa aplicando el principio de entrenamiento de alternancia muscular.

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.

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

Recordemos:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas podido realizar la rutina de ejercicios de la semana pasada en donde incorporaste el principio de alternancia muscular a la rutina, este consiste que el trabajo físico debe ser organizado. La alternancia la podemos asociar:

- 1.- A la intensidad de la carga.
- 2.- A la recuperación relacionada con el tiempo de trabajo.
- 3.- A los distintos grupos musculares trabajados.

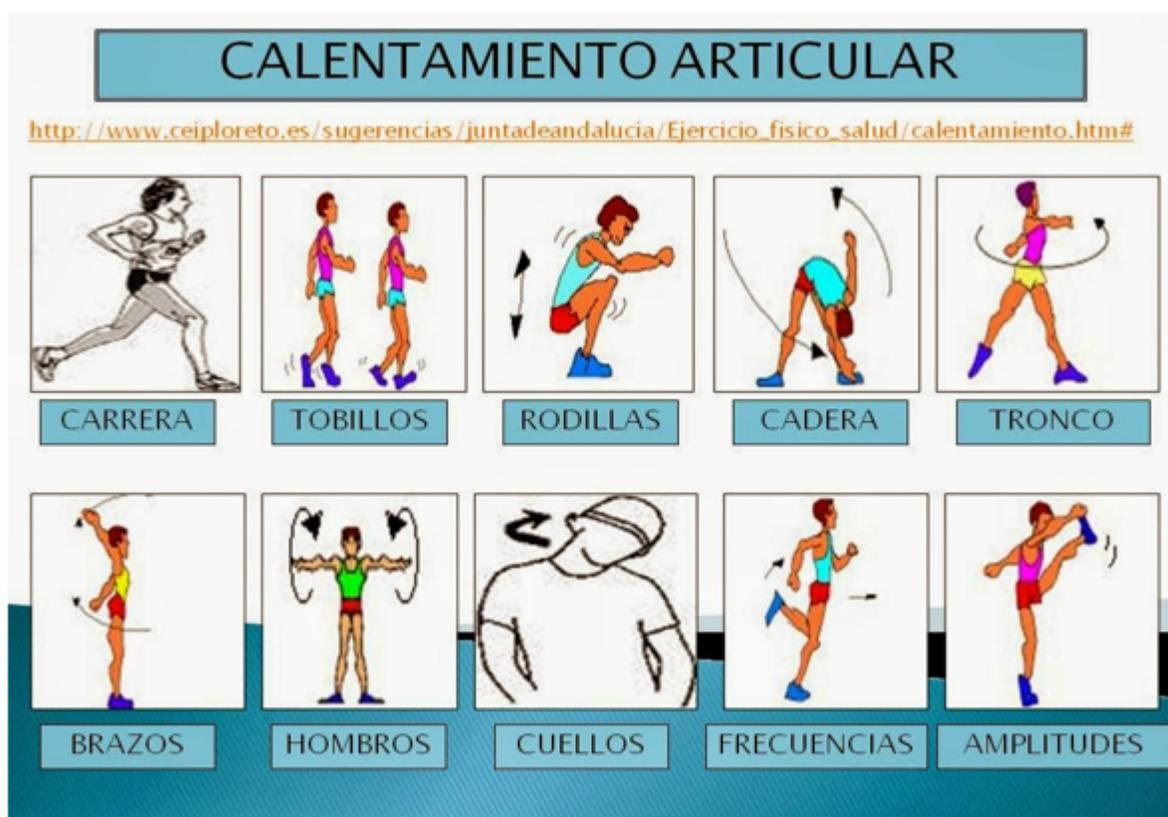
La idea de este principio es de no sobrecargar al músculo con ejercicios reiterativos, ejemplo si realizo un ejercicio de pierna, el ejercicio que sigue no debiera ser pierna si no que atender a otro grupo muscular. (Ejercicio de pierna, después brazos, abdomen, hombros, entre otros).

Contenido:

El entrenamiento físico consta de cuatro principios básicos los cuales son: Principio de la adaptación, Principio de la progresión, Principio de la continuidad y **Principio de la alternancia muscular**. Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento, esta semana pondremos atención al principio destacado, este me permite tener una mejor respuesta motora, mejorar la condición física y no sobrecargar el trabajo en los mismos grupos musculares.

Desafío: Paso a Paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina .

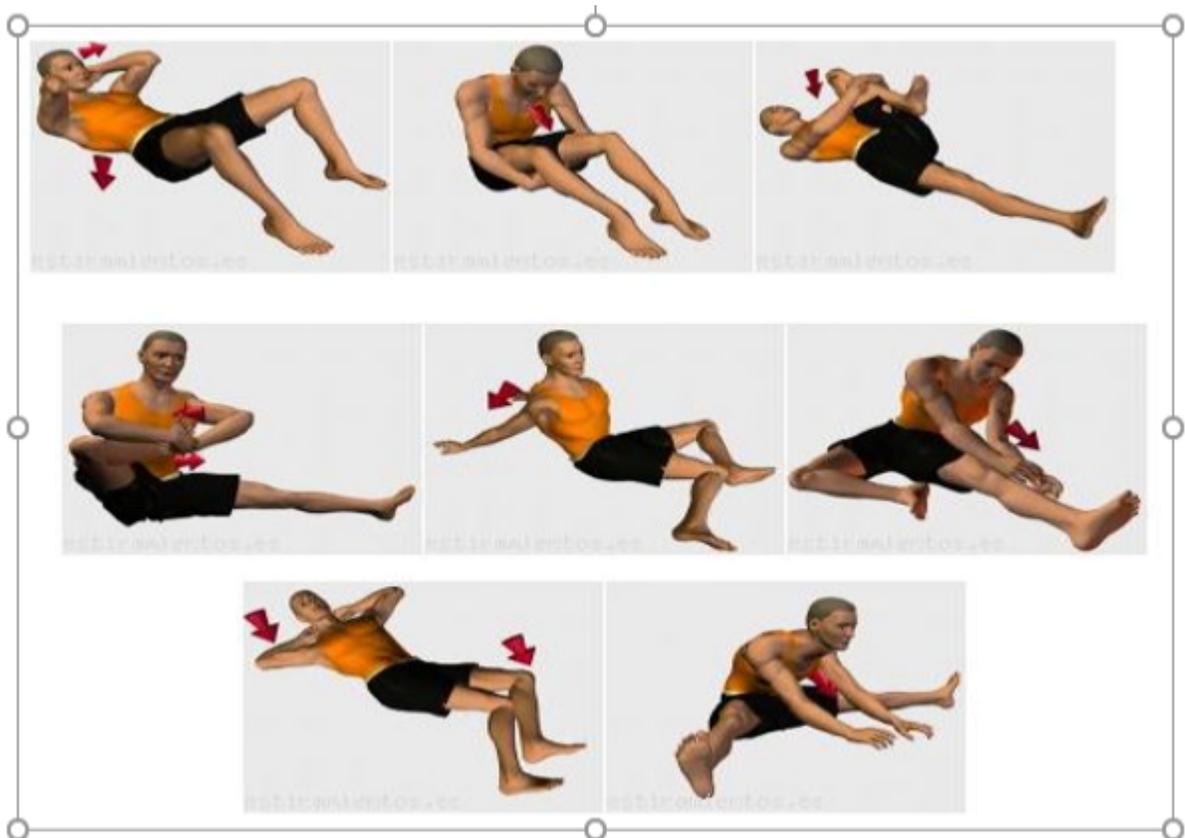


Paso 2 : Realiza la siguiente rutina que contiene 8 ejercicios que incorporan el principio de alternancia muscular.En el trabajarás fuerza de brazos,abdominales,piernas , glúteos y pectorales.



<http://youtube.com/watch?v=fRmUXtdfHo0>

Paso 3: Vuelta a la calma .



Ticket salida: Contesta las siguientes preguntas relacionadas a principios del entrenamiento:

2. 1.- Los principios básicos del entrenamiento son: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Adaptación, progresión , sobrecarga y actividad física.
- B) Adaptación, progresión, continuidad y alternancia muscular.
- C) sobrecarga,progresión,continuidad y alternancia muscular.
- D) Actividad física ,continuidad,sobrecarga y adaptación.

3. 2.-¿Qué elementos de conducta segura son fácil de reconocer en esta guía? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Calentamiento y actividad física.
- B) Calentamiento, instrucciones del docente y actividad física.
- C) Calentamiento articular, instrucciones del docente y estiramiento.
- D) Calentamiento, rutina y actividad física.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios